Mind Management Nu Vigyan: The Science of Mind Management -

Mukundananda, Swami

VISIT...

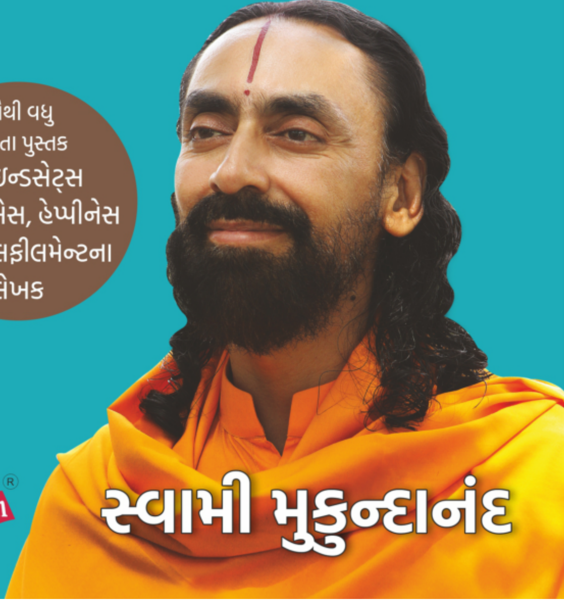
LANZAROTE Caliente.com

શ્રી

ધ સાયન્સ ઑફ માઇન્ડ મૅનેજમૅન્ટ

માઇન્ડ મૅનેજમૅન્ટનું વિજ્ઞાન

સૌથી વધુ
વંચાતા પુસ્તક
7 માઇન્ડસેટ્સ
ફોર સક્સેસ, હેપ્પીનેસ
એન્ડ ફુલફીલમેન્ટના
લેખક



સ્વામી મુકુન્દાનંદ

ESTD. 1928
Gajanan ®

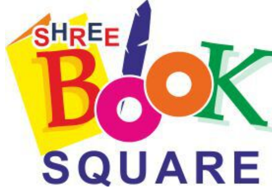
Contents

The Science of Mind Management

માઇન્ડ મૅનેજમૅન્ટનું વિજ્ઞાન

લેખક

સ્વામી મુકુન્દાનંદ



સુખારામ બિલ્ડીંગ (નાનુ દુકાન)
કોમર્સ હાઉસની સામે, ટાવર રોડ, સુરત-395003
ફોનઃ +91 9227183776

માઇન્ડ મૅનેજમૅન્ટનું વિજ્ઞાન
Mind Management nu Vignan
Author - Swami Mukundananda

ISBN: 978-93-92536-50-2

Publisher

Dr. Vijay Thakkar
Shree Book Square
Surat, Gujarat, India. 395001

અર્પણ

આ પુસ્તક હું મારા આધ્યાત્મિક ગુરુ જગદ્ગુરુ શ્રી કૃપાળુજી મહારાજ કે જેઓ દિવ્ય પ્રેમ અને કૃપાનું મૂર્તિમાન સ્વરૂપ છે અને જેમણે માનવજાતિના કલ્યાણ માટે સર્વોત્કૃષ્ટ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને ઉદારતાપૂર્વક પ્રગટ કર્યું છે, તેમને સમર્પિત કરું છું.

આ યુગના જગદ્ગુરુત્તમ તરીકે તેમણે વારંવાર મનની શુદ્ધિના મહત્ત્વ અંગેની શિક્ષા પ્રદાન કરી છે. તેમણે એ ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે 'કેવળ મન જ બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે.' તેની શુદ્ધિ અને તેની ઉત્કૃષ્ટતા માટે, તેમણે વિવિધ અને અસરકારક તકનીકો પણ સૂચવી જેમાં રૂપ ધ્યાન, ચિંતન, મનન, નિઃસ્વાર્થ ભક્તિ, શરણાગતિ અને પોતાની વ્યક્તિગત સાધનામાં કર્મયોગના આચરણનો સમાવેશ થાય છે.

હું તેમના દિવ્યજ્ઞાન તથા તેના પ્રચાર દ્વારા મારા જીવનને પવિત્ર કરવાની પ્રેરણાના અનુદાન માટે સદા તેમનો ઋણી છું. હું અંતઃકરણપૂર્વક પ્રાર્થું છું કે તેઓ મારા આ સનાતન વૈદિક જ્ઞાનને આધુનિક સંદર્ભમાં રજૂ કરવાના નમ્ર પ્રયત્નથી પ્રસન્ન થશે.

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

જ્યારે આપણે જીવનના અનુભવોની ગુણવત્તા સુધારવાના પ્રયત્નોનો પ્રારંભ કરીએ ત્યારે આપણને મનનું મહત્ત્વ સમજાવા લાગે. મન આપણે માટે ખુશી અને ઉદાસીના પ્રત્યક્ષીકરણનું સર્જન કરે છે. જો તે ગેરમાર્ગે ચડી જાય, તો આપણું અંતર્સુખ ગુમ થઈ જાય છે અને આપણે દુઃખભર્યા વિચારો અને લાગણીઓના વમળમાં ફસાઈ જઈએ છીએ. પરંતુ જો તેને અસરકારક રીતે પ્રશિક્ષિત કરવામાં આવે તો, મન આપણા માટે આશા, સંતોષ, નિર્ણયક્ષમતા અને આનંદનો સૌથી મોટો સ્રોત બની જાય છે. વેદગ્રંથોમાં આ જ વિભાવનાને- મનને બંધન અને મુક્તિનું કારણ જણાવેલ છે.

મન એક ફળદ્રુપ જમીન સમાન છે. જો તેમાં ઉચિત રીતે ખેતી કરવામાં આવે, તો તેમાં આકર્ષક વનસ્પતિઓ અને સુંદર પુષ્પો ખીલી ઊઠે છે. પરંતુ જો તેને અવગણવામાં આવે તો પરિણામ ઘણાં માઠાં મળે છેઃ નિંદણ અને ઝાંખરાં!

એ જ રીતે, મનની ક્ષમતા અનંત છે. મનનાં માળી તરીકે, આપણે તેની ફળદ્રુપતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. આપણા જીવનમાં મનને ઉત્કૃષ્ટ વિચારો અને ઉદાત્ત ભાવનાઓથી ખીલવવું એ આપણું પ્રમુખ ઉત્તરદાયિત્વ છે.

આપણે આ ઉત્તરદાયિત્વનું પાલન મનનાં પ્રબંધનના વિજ્ઞાન વિશે સમજીને કરી શકીએ છીએ. આ વિજ્ઞાન જીવનમાં શીખવા જેવું એક ઉત્તમ તથા ઉપયોગી કૌશલ્ય છે.

સફળ વ્યક્તિઓ તેમના માનસિક સ્રોતોનાં વ્યવસ્થાપનના કારણે અલગ તરી આવે છે. તેઓ તેમના વિચારોને વિવેકપૂર્ણ રીતે પસંદ કરે છે જેથી તેઓ સદા ખુશ અને પ્રેરિત રહે છે. તેમનાં મનના માલિક તરીકે તેઓ પોતાની ઊર્જા અને પોતાના વિચારોને પોતાના લક્ષ્ય સાધવા પર કેંદ્રિત રાખવાનું પસંદ કરે છે અને સત્વરે પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓનો બિનઉપયોગી કચરા તરીકે નિકાલ કરતા રહે છે. તેઓ પોતાની અંદર રહેલ પ્રેરણા સ્રોતના ફુવારાને કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવો તે જાણે છે. તેથી જ તેઓ, અસરકારક વ્યક્તિ તરીકે સતત આગળ વધતા રહે છે.

તેનાથી વિપરિત કેટલીક વ્યક્તિઓ તેમની ભાવનાઓના ગુલામ થઈને રહે છે. પોતાનાં વિચારો અને લાગણીઓને નિયંત્રિત ન કરી શકવાને કારણે તેઓ તેમના સંજોગોનાં પણ ગુલામ બની જાય છે. તેઓ એવું માને છે કે ખુશીની કૂંચી બાહ્ય પરિબળો પર આધારિત છે. ખુશ રહેવા માટે તેઓને સતત બીજા લોકો તેમની સાથે અમુક ચોક્કસ રીતે વર્તન કરે તથા પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન આવે તેવી તીવ્ર આવશ્યકતા રહે છે. તેથી, તેઓ તેમના જીવનમાં વિવિધ સંજોગો સાથે સતત સંઘર્ષમાં રહે છે.

જો તેમણે પોતાના મનને સુધારવાની બાબતને પ્રાથમિકતા આપવાનું નક્કી કર્યું હોત તો શું એ અધિક સરળ ન રહેત? જો તેમણે એવું કર્યું હોત તો તેમને સ્વમાં જ એક વિશ્વસ્ત મિત્ર મળી શક્યો હોત. તેથી જ, મનના પ્રબંધનની આ તકનીક કેળવવામાં નિવેષિત થોડા સમયથી પણ તમારા જીવનને મૂલ્યવાન વળતર મળી શકશે અને જીવન સમૃદ્ધ થઈ જશે.

એ તથ્ય છે કે તમે આ પુસ્તક વાંચવામાં તમારો મૂલ્યવાન સમય આપી રહ્યા છો તે જ જણાવે છે કે તમે મનનાં પ્રશિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજો છો. આ પુસ્તકમાં તમે તમારા જીવન-પરિવર્તન માટેની ખૂબ જ પ્રભાવશાળી તકનીકો જેવી કે, ચિંતન, સ્વ-સમર્થન, મનો ચિત્રણ, બુદ્ધિયોગ, રૂપધ્યાન અને શરણાગતિ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.

મેં આ રહસ્યો જગદ્ગુરુ શ્રી કૃપાળુજી મહારાજ, કે જેઓ ભારતવર્ષના મૂળ પંચમ જગદ્ગુરુ છે, તેમની પાસેથી શીખ્યા છે. મારા જીવનમાં આ ઉપદેશોના વ્યાવહારિક અભિયોગ માટે તેમણે અંગત રીતે મને પચ્ચીસ વર્ષ સુધી પ્રશિક્ષિત કર્યો છે. મેં આ અવર્ણનીય અનુભવમાંથી જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તેને શબ્દોમાં જણાવવું શક્ય નથી. એટલું કહેવું પર્યાપ્ત છે કે આ સાધના દ્વારા મને પ્રેમ, જ્ઞાન અને દિવ્યપ્રેમનો અમાપ ખજાનો મળ્યો છે જે પ્રતિદિન કેવળ વધતો જ રહે છે.

મહારાજજીએ મને એક અતિ મહત્ત્વનો કાર્યભાર સોપ્યો છે- તેમની પાસેથી મેળવેલ દિવ્ય જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવો. છેલ્લા ત્રણ દસકાઓથી આ જ મારાં જીવનનું મિશન રહ્યું છે. એ ધ્યેય સાથે મેં પૌરાણિક વૈદિક ગ્રંથોનો અને પૂર્વીય અને પશ્ચિમી ધાર્મિક પરંપરાઓનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો. તેની સાથે-સાથે મેં ભારતવર્ષના અન્ય મહાન સંતો જેવા કે કબીર, તુલસીદાસ, નરસિંહ મહેતા, તુકારામ, મીરાબાઈ, ગુરુ નાનક, એકનાથ, સૂરદાસના અને બીજા ઘણાં બધાં જે સિદ્ધાંતોને હું શીખવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું તેની સર્વવ્યાપકતા દર્શાવવા મેં આ પુસ્તકમાં આ સંતો તેમજ ગ્રંથોને વ્યાપક રીતે ટાંક્યાં છે.

અહીં સિદ્ધાંતોનું વર્ણન એક સુવ્યવસ્થિત તર્ક સાથે કરવામાં આવ્યું છે, જેથી તે પાછળનાં કારણોને સમજી શકાય. અંતમાં, કારણ કે આ પુસ્તક આધ્યાત્મિકતાના વ્યાવહારિક ઉપયોગ માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું હોવાથી, મેં અહીં વાસ્તવિક જીવનની અનેક ઘટનાઓ અને વાર્તાઓ પણ પ્રસ્તુત કરી છે કે સિદ્ધાંતોને વધુ સરળ અને નાટકીયરૂપે સમજાવી શકે.

કોઈપણ મૂળભૂત જ્ઞાનને સમજવા માટે તર્ક, વાર્તાઓ, ઉદાહરણો અને ગ્રંથોમાંનાં અવતરણોનું ઉચિત મિશ્રણ જરૂરી છે. તેનાં દ્વારા આપણને કેવળ સમજવામાં જ આસાની થતી નથી પરંતુ તે આપણને આ જ્ઞાનને અંતર્ગત કરવામાં પણ સહાય કરે છે.

છેલ્લા ત્રીસ વર્ષમાં, મેં આ સિદ્ધાંતોને લાખો લોકોને વહેંચ્યું છે અને તેનાથી તેમને થતા લાભનો પણ અનુભવ કર્યો છે.

પરમ કૃપાળુ ભગવાનના આશીર્વાદ દ્વારા આ પુસ્તક આપના જીવનને વધુ સમૃદ્ધ બનાવે અને તમને આંતરિક રીતે આનંદ, પ્રેરણા અને પ્રેમના ફુવારાને અનુભવવામાં મદદ કરે તેવી શુભેચ્છા.

૧. મન પ્રબંધનની જરૂરિયાત

આપણે દરેક આપણા જીવનની ગુણવત્તા વધારી અને વધુ આનંદમય જીવન જીવવાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. આપણે ઉદાત્ત અને ઉત્કૃષ્ટ વિચારો ધારણ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. આપણે એવું ઉન્નત કાર્ય કરવા ઇચ્છીએ છીએ જેથી વિશ્વમાં પરિવર્તન આવે. લાઘવમાં, આપણે સૌ એક અધિક ઉત્તમ માનવ બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણા આત્મા પર જડિત આ સ્વતઃ છાપ આપણને અધિક દક્ષ તથા ભગવદીય થવા માટે પ્રેરે છે.

તેમ છતાં, દરેક વ્યક્તિ તેમનું ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓ ઉત્કૃષ્ટ મૂલ્યોથી પ્રેરિત જીવન જીવે છે અને તેમનાં કાર્ય અને સંબંધોમાં સંતુષ્ટિની અનુભૂતિ કરે છે, પરંતુ અધિકાંશ લોકો જીવનયાત્રામાં ક્રોધ, લોભ, તણાવ અને ચિંતાની ઠોકરો ખાય છે. તેઓ ભલે ગમે તેટલો સંઘર્ષ કરે, પરંતુ તેઓ જાણે કે દુઃખ અને નિષ્ફળતાને આકર્ષતા હોય તેવું લાગે છે અને જો તેઓ બાહ્ય રીતે સફળ થાય તો પણ તેમનું હૃદય ગમગીન રહે છે અને ખુશી જાણે કે તેમનાથી દૂર ભાગે છે.

શા માટે વાસ્તવિકતા આપણી આશાઓ, ઇચ્છાઓથી આટલી ભિન્ન હોય છે? ધન, સત્તા, પ્રસિદ્ધિ અથવા શ્રીમંત પરિવારમાં થયેલ ઉછેર આપણા જીવનની ગુણવત્તા નિર્ણિત કરતા નથી. એવી કેટલીયે સફળ વ્યક્તિઓ છે જેમની પાસે આ બાહ્ય સ્રોતો ખૂબ જ મર્યાદિત પ્રમાણમાં હતા અને છતાં તેઓને ખુશી, કાર્યદક્ષતા અને સંતુષ્ટિની પ્રાપ્તિ થઈ શકી. અન્ય અસંખ્ય એવી પણ વ્યક્તિઓ છે જેમની પાસે આ બધું હતું, પરંતુ છતાં તેઓ પોતાને કપરી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર લાવી શક્યા નહીં. તેમણે શું ખોટું કર્યું હશે?

ખુશી અને સફળતાની ચાવી

હેલન કેલર, જે ગત સદીના એક પ્રખ્યાત માનવતાવાદી હતાં તેઓ એક પ્રેરણામૂર્ત વ્યક્તિનાં ઉદાહરણ છે. જ્યારે તેઓ ફક્ત ઓગણીસ મહિનાના હતાં ત્યારે એક ખૂબ જ ભયાનક સંક્રમણને કારણે તેઓ બહેરા અને મૂંગા થઈ ગયા હતાં. પરિણામે, તેઓ બોલવાનું શીખી શકતા નહોતા અને તેને કારણે તેઓ પોતાની પરેશાની ત્રાગાં દ્વારા તેમના પરિવાર સમક્ષ પ્રગટ કરતાં.

જ્યારે હેલન કેલર સાત વર્ષના થયાં ત્યારે તેમના માતાપિતાએ વિશિષ્ટ પ્રકારનાં બાળકો માટેની શાળા અને ઍન સલિવાનમાં કેલર માટે એક શિક્ષક મેળવ્યાં. ઍન પોતે આંશિક રીતે અંધ હતાં. તેમણે હેલનને પહેલાં તો હાથ પર લખી લખીને 'સાઇન લેંગ્વેજ' શીખવી. હેલને તરત પ્રતિભાવ તો ન આપ્યો, પરંતુ ધીરજવાન શિક્ષક આ નાની બાળકી સાથે વાતચીત કરવા કટિબદ્ધ હતા.

એક દિવસ ઍને હેલનનો હાથ પાણીના ફુવારા નીચે મૂકી દીધો. તેમના હાથ પર વહેતા ઠંડા પાણી સાથે, હેલને તેનાં હાથ પર 'w-a- t-e-r' એટલે કે પાણી લખ્યું. તે સમયે જ, જાણે હેલનમાં કંઈક જાગૃત થયું. તેમના જીવનમાં તે પ્રથમ વાર સમજ્યા કે બાહ્ય ચીજોને પણ નામ હોય. તે એટલાં ઉત્સાહિત થઈ ગયાં કે તેઓ વધુ ને વધુ નામો શીખવા તૈયાર થઈ ગયાં. રાત સુધીમાં તેમણે અન્ય ત્રીસ ચીજોનાં નામ શીખી લીધાં હતાં.

હેલન ઉત્સાહપૂર્વક બાહ્ય જગતના લોકો અને ચીજોનાં નામ શીખવા લાગ્યાં. તેમણે બ્રેઇલ લિપિ શીખી. ખૂબ ઝડપથી તેઓ 'પ્રેમ' જેવી ભાવનાઓનો અર્થ સમજવા લાગ્યા.

જ્યારે આ દ્વારે દુનિયાને સમજવાના અન્ય અનેક માર્ગો ખોલી આપ્યા ત્યારે તેઓ પોતાના માટે દુનિયામાં જે કંઈ પણ શીખવા જેવું હતું તે શીખવામાં સમર્પિત થઈ ગયા. તેઓ પોતાની જ ઉંમરનાં બાળકો જેવાં જ ઉત્તમ જ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા લાગ્યાં.

કિશોરાવસ્થામાં હેલને નક્કી કરી લીધું હતું કે તેઓ હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીમાં જશે. જો કે તેમનાં માતાપિતા અને મિત્રો આ બાબતે બહુ ઉત્સાહિત નહોતા. પરંતુ હેલન અડગ રહ્યાં, તેમણે જરૂરી પ્રવેશ પરીક્ષાઓ આપી અને હાર્વર્ડ સાથે જોડાયેલ મહિલા કૉલેજ રૅડક્લિફ કૉલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો. તેઓ એક અંધ, મૂક અને બધિર વિદ્યાર્થી હોવાં છતાં ઑનર્સની સ્નાતક ડિગ્રી સાથે ઉત્તીર્ણ થયાં.

હેલનને હવે એમની આસપાસના લોકોની જેમ બોલતાં શીખવું હતું. જ્યારે ઍન સલિવાન બોલતાં ત્યારે હેલનને સલિવાનના ચહેરા, મોં અને ગળાને સ્પર્શ કરવા માર્ગદર્શિત કરવામાં આવતાં. હેલને આ સંવેદનશીલ અનુભવના પ્રતિભાવરૂપે ભાષાના વિવિધ ધ્વનિઓ બોલવાની શરૂઆત કરી. હેલને એટલું છટાદાર બોલતાં શીખી લીધું કે તેઓ વક્તવ્યો આપવા લાગ્યાં અને સમયાંતરે તેમણે સાધારણ, બધિર અને અંધ લોકોને ખૂબ જ પ્રોત્સાહિત કર્યાં. તેમનાં જીવનનાં પાછલાં વર્ષોમાં તેઓએ પરોપકારી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા અન્ય લોકોનાં શિક્ષણ માટે ભંડોળ શોધવાનું શરૂ કર્યું. તેઓ સત્યાશી વર્ષ સુધી જીવ્યાં.

અહીં તેમના કેટલાક પ્રચલિત સુવાક્યો આપેલા છેઃ

``જ્યારે ખુશીનો એક દ્વાર બંધ થાય છે, ત્યારે અન્ય કોઈ ખુલે છે; પરંતુ આપણે બંધ દ્વાર સામે એટલો લાંબો સમય તાક્યા કરીએ છીએ કે આપણે નવા ખુલેલા દ્વારને જોઈ જ શકતા નથી.''

``જીવન એક રોમાંચક વ્યવસાય છે અને તે વધુ ઉત્તેજનાપૂર્ણ બને છે જ્યારે તેમાં પરસેવા સમાવિષ્ટ હોય.''

આનાથી વિપરીત, અન્ય એવા લોકો પણ હશે જેમનાં બાહ્ય સંજોગો હેલન કેલરની તુલનામાં અત્યંત અનુકૂળ હશે, છતાંયે તેઓ નિષ્ફળ રહ્યા હશે.

એવી જ એક વ્યક્તિ છે એલ્વિસ પ્રેઝ્લી- રૉક ઍંડ રૉલ પેઢી માટેનો આદર્શ. તે સ્વરૂપવાન અને ધનવાન હતો, ચલચિત્ર કલાકાર હતો, ખૂબ જ મધુર સ્વર ધરાવતો હતો, તેને લોકો 'રૉક ઍંડ રૉલના રાજા' તરીકે ઓળખતા હતા, છતાંયે તે બિસમાર રીતે દુઃખી હતો. તે સંગીતની કૉન્સર્ટની શરૂઆત પહેલાં તેનાં કાર્ય માટે સક્ષમ બનવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતો અને કૉન્સર્ટ બાદ, પોતાની સામાન્ય મનોસ્થિતિ પર પાછા આવવા ફરી નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતો.

ઍલ્વિસ પ્રેઝ્લી નશીલા પદાર્થો અને લૈંગિક સંબંધો પર જ જીવ્યો. તેનાં ગીતો, તેનાં કરતાં તેના કદરદાનો માટે વધુ આનંદદાયી હતાં. બાહ્ય રીતે જોતાં તે ખૂબ જ સફળ હતો, છતાં આંતરિક દૃષ્ટિએ તે નાદાર હતો. તે બેંતાળીસ વર્ષની અપરિપક્વ ઉંમરે હૃદયરોગ, લાંબા ગાળાની નશાની લત અને અન્ય ગંભીર શારીરિક સમસ્યાઓને કારણે અકાળે મૃત્યુ પામ્યો.

આ ગાયકે એકવાર દર્દ સાથે કહ્યું હતુંઃ

``સત્ય સૂર્ય જેવું છે. તમે તેને થોડો સમય ટાળી શકો, પરંતુ તેથી તે બદલાતું નથી.''

આ બન્ને હસ્તીઓ કેટલી અલગ છે! હેલન કેલર પાસે એવું તો શું હતું, જેણે તેને સામાન્ય પંચેન્દ્રિયોમાંથી કેવળ ત્રણ હોવા છતાં અકલ્પનીય સફળતા પ્રદાન કરી? અને એલ્વિસ પ્રેઝ્લી પાસે એવું તો શું ન હતું જેને કારણે પુષ્કળ ધન, પ્રતિષ્ઠા અને પ્રતિભા હોવા

છતાં તે પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં કંગાળ રીતે નિષ્ફળ રહ્યો? અહીં મુખ્ય તફાવત તેઓ બન્નેની મનોસ્થિતિમાં રહેલ છે.

મન- આપણું પરમ મિત્ર અથવા પરમ શત્રુ

આપણું મન આપણા જીવનની ગુણવત્તા નિશ્ચિત કરતું એકમાત્ર પરિબળ છે. જો તેને સફળતાપૂર્વક નિયંત્રિત રાખવામાં આવે તો તે આપણું પરમ મિત્ર બની જાય છે, પરંતુ જો તેને ઉન્મત્ત રીતે વિચરવા દેવામાં આવે તો તે આપણી આંતરિક શાંતિ હણી લે છે અને આપણી કાર્યદક્ષતાનું હનન કરે છે.

ઉદ્ધરેદાત્મનાત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્
આત્મૈવ હ્યાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવ રિપુરાત્મનઃ
(ભગવદ્ગીતા ૬.૫)

``તમારા મનના સામર્થ્ય દ્વારા ઊર્ધ્વગતિ કરો, ન કે અધોગતિ, કારણ કે મન એ આપણો સર્વશ્રેષ્ઠ સહાયક અને અતિ શઠ શત્રુ પણ છે.''

આ મન છે શું? આ એક એવું ગુપ્ત યંત્ર છે જે ભગવાને આપણામાં લગાડેલું છે. શરીર બાહ્ય યંત્ર છે અને મન આંતરિક. તેનું કાર્ય છે વિચારોનું સર્જન કરવું અને તે જાગ્રત અવસ્થા દરમિયાન સક્રિય રીતે કાર્યરત રહે છે. તે સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ નિરંતર કાર્યરત રહે છે. કેવળ ઊંડી નિદ્રામાં જ તેને આરામ મળે છે. તેથી જ લોકો જ્યારે ઊંઘમાંથી ઊઠે છે ત્યારે કહે છેઃ:

સુખમહમ્સ્વાપ્સમ્‘હું ખૂબ શાંતિથી સૂતો/ સૂતી.’
ન કિંચિમહમવેદિશમ્‘મને કશો અનુભવ થયો નહીં.’

ગાઢ નિંદ્રાની પરિસ્થિતિમાં મન તેની આરામની સ્થિતિમાં રહે છે અને તેથી આપણને એક સુખમય શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે સિવાયના સમયે મન કાર્યરત રહે છે અને સતત વિચારોનું સર્જન કર્યા કરે છે.

આપણી મનોસ્થિતિને કારણે જ આપણે ખુશી તેમજ તણાવની અનુભૂતિ કરીએ છીએ. જ્યારે કોઈ દુઃખી મિજાજમાં હોય છે ત્યારે જો તમે તેને કોઈ સુખનો વિચાર સર્જે તેવી વાત કરશો તો તે સ્મિત કરે છે. હવે, જો કોઈ વ્યક્તિ સારા મિજાજમાં હોય અને તેને તમે કોઈ દુઃખદ સમાચાર કહો, જેથી તેનાં મનમાં દુઃખના વિચાર ઉદ્ભવે તો તે તરત જ દુઃખી થઈ જાય છે. આ બન્ને સુખ અને દુઃખના અનુભવો માનસિક અવસ્થાનું જ પરિણામ છે.

મનને આનંદી રાખવાનો અભ્યાસ કરો તો તમને નરક જેવા સંજોગોમાં પણ સ્વર્ગ જેવી અનુભૂતિ થશે. બીજી તરફ, જો આપણે મનને બિસમાર અને દુઃખી રહેવાની આદત પાડીએ તો આપણે સ્વર્ગ જેવી સુવિધાઓ વચ્ચે પણ નરકની લાગણીઓનો અનુભવ કરીશું. જ્હોન મિલ્ટન- અંગ્રેજી કવિ અને દાર્શનિક તેની પેરેડાઇઝ લોસ્ટ કવિતામાં આ વિભાવનાને સ્પષ્ટ કરે છે:

``મન એ પોતાનું એક આગવું સ્થાન ધરાવે છે અને તે પોતે જ પોતા માટે સ્વર્ગમાં નરક અને નરકમાં સ્વર્ગ ઊભું કરી શકે છે.''

આપણે આપણી ઊર્જાનું મોટું પ્રમાણ એવા બાહ્ય દુશ્મનો સામે ખરચી નાંખીએ છીએ જેને આપણે નુકસાનકારક ધારીએ છીએ. પરંતુ વૈદિક ગ્રંથો કહે છે કે આપણા સૌથી મોટા શત્રુ જેવા કે, વાસના, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા અને ભ્રમ આપણા મનમાં રહે છે. આ એવી આંતરિક વિપત્તિઓ છે જે બાહ્ય વિપત્તિઓ કરતાં વધુ સક્ષમ છે. બાહ્ય વિરોધીઓ આપણને અલ્પ સમય માટે હાનિ કરી શકે પરંતુ આપણી અંદર રહેલા આ રાક્ષસો આપણી દરેક જીવંત

ક્ષણને દુઃખમય બનાવી શકવા સમર્થ છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે આપણું મન શત્રુતા વહોરી લે છે ત્યારે આપણા મનમાં ઉદ્ભવતા નકારાત્મક વિચારો આપણને તે બાહ્ય શત્રુ કરતાં વધુ નુકસાન પહોંચાડે છે. તેથી જ કહેવામાં આવ્યું છે કે, "રોષ એટલે પોતે ઝેર પીવું અને માનવું કે તેને કારણે સામી વ્યક્તિ મૃત્યુ પામશે." અહીં આંતરિક નકારાત્મકતાનાં ઝેર વિશે વાત થઈ રહી છે.

બુદ્ધ આ સત્યને ખૂબ સ્પષ્ટ રૂપે અભિવ્યક્ત કરે છેઃ

``હું અપમાનિત થયો છું. હું આહત થયો છું. મને મારવામાં આવ્યો છે. મને લૂંટવામાં આવ્યો છે. જે વ્યક્તિઓ આવા વિચારો સેવે છે, દુઃખ તેમનો પીછો નથી છોડતું.''

``હું અપમાનિત થયો છું. હું આહત થયો છું. મને મારવામાં આવ્યો છે. મને લૂંટવામાં આવ્યો છે. જે વ્યક્તિઓ આવા વિચારો નથી સેવતા, તેમનામાં ક્રોધનો નાશ થાય છે.'' (ધમ્મપદ ૧.૩)

જો કોઈ વ્યક્તિ ભૂલથી આપણને પથ્થર મારે તો આપણને થોડોક સમય તે દુઃખાવો રહેશે, પરંતુ બીજા દિવસે આપણે એ વિશે ભૂલવા લાગીશું. પરંતુ, જો કોઈએ આપણને કોઈ અનુચિત વાત કહી, તો આપણે વર્ષો બાદ પણ તેનાથી આહત રહીએ છીએ. જો આપણે આવા વિચારોમાંથી મુક્ત થઈ જઈએ તો આપણને એક ઉત્કૃષ્ટ શાંતિની પ્રતીતિ થાય છે. વિચારોનો આ સ્વર્ગ જેવો આહ્લાદ અને નરક જેવો પરિતાપ આપવાની ભૂમિકા જાણ્યા બાદ, એ મહત્ત્વનું છે કે આપણે તેના પ્રભાવ અંગે સમજીએ.

વિચારોની પ્રકૃતિ

વિચારો શું છે? તે ઊર્જાની એવી સૂક્ષ્મ ગાંસડીઓ છે જે આપણાં મનમાં બનાવવામાં આવે છે. આપણી આસપાસનું વાતાવરણ નરી આંખે ન દેખાતાં ઊર્જા-તરંગોથી ભરેલું છે. જો આપણે એક રેડિયો લઈ તેની ચૅનલનું બટન ફેરવીએ તો વિવિધ પ્રકારનાં પ્રસારણો સાંભળી શકીએ છીએ. આ રેડિયોમાં તરંગો હાજર જ હોય છે, પરંતુ આપણે તેમને જોઈ શકતાં નથી. તે જ રીતે, વિચારો પણ મનમાં ઉદ્ભવતા તરંગો છે.

આપણાં વિચારો આપણને વિવિધ રીતે અસર કરે છે. આપણું શરીર આપણા દરેક વિચારને પ્રતિક્રિયા આપે છે અને તેનાં દ્વારા જ આપણાં બાહ્ય સ્વરૂપને પણ કંડારે છે. એટલે જ ક્યારેક કેટલીક વ્યક્તિઓને જોઈને આપણે કહીએ છીએ કે, "આ વ્યક્તિથી દૂર જ રહેજો. તે બહુ ગુસ્સાવાળી વ્યક્તિ લાગે છે." અથવા આપણે કહીએ છીએ, "આ બહુ સરળ વ્યક્તિ છે, આપણે તેનો ભરોસો કરી શકીએ." આ બન્ને પરિસ્થિતિમાં, જે-તે વ્યક્તિનાં આંતરિક વિચારોએ તેનો બાહ્ય દેખાવ ઘડ્યો છે.

બીજું, વિચારો કાર્યોમાં પરિણમે છે. વિચારો એ આંતરિક મૂળિયાં છે જેમાંથી કાર્યો અંકુરિત થાય છે. આ એક સામાન્ય સિદ્ધાંત પર આધારિત છેઃ સારા વિચારો સારાં કાર્યો કરવા પ્રેરશે અને ખરાબ વિચારો ખરાબ કાર્યો કરવા પ્રેરશે. જે વ્યક્તિઓ તેમનું જીવન અન્ય જીવોને સમર્પિત કરે છે તેઓ આ નિર્ણય આકસ્મિક રીતે નથી લેતા. વર્ષો સુધી, તેઓ અનુકંપાભર્યા અને ઉદાત્ત વિચારો સેવે છે અને ત્યાં સુધી સેવે છે કે આવા વિચારોની ઊર્જા ત્યાગ અને સેવાનાં કાર્યોમાં ન પરિણમે.

તે જ રીતે, જે વ્યક્તિઓ ખૂન કે ચોરી કરે છે તેઓ ઘણીવાર તેમની બાળ-બુદ્ધિને કારણે તેમનાં સંજોગોને કારણરૂપ દર્શાવે છે. પરંતુ જો આપણે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ તો આપણે જાણી શકીએ કે આવી વ્યક્તિઓ વર્ષો સુધી આવા પાપમય વિચારોનું માનસિક સેવન કરતી હોય છે અને સંજોગો ફક્ત તેમની એ ઇચ્છા પૂરી કરવા માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન

કરે છે.

જો આપણે આપણાં જીવનમાં અનુકૂળ સંજોગો આકર્ષિત કરવાની અપેક્ષા રાખતાં હોઈએ તો આપણે આપણાં વિચારો સુધારવાથી શરૂઆત કરવી પડશે. કારણ અને પરિણામનો સંબંધ સમજ્યા વિના, આપણે આપણા આંતરિક વિચારોમાં પરિવર્તન કર્યા વિના આપણાં વ્યક્તિત્વમાંથી દુષ્કૃત્યોનો નાશ કરવાનો સંઘર્ષ કરતા રહીશું.

એક ઉધમશીલ માળીની જેમ, આપણે આપણાં મનમાં ઉદ્ભવતા એવા નીંદણ જેવા વિચારોને કાઢી નાંખવા જોઈએ, જેમાંથી ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર અને ચિંતા જેવા અંકુરો આપણા મનનાં ઉધાનમાં ઊગી નીકળતા હોય. જ્યારે આપણે આપણી મનઃસ્થિતિ સુધારવાની કોશિશ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આ વૈદિક પંક્તિઓનો અર્થ સમજી શકીએ છીએઃ

મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બન્ધ મોક્ષયોઃ

(પંચદશી)

'મન જ બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે.'

બુદ્ધે આ જ સિદ્ધાંતને અલગ શબ્દોમાં સમજાવ્યો છેઃ

``એક કુટિલ વિચારની પાછળ દુઃખ એ રીતે દોરાય છે જે રીતે બળદની પાછળ બળદગાડીનું પૈડું. એક સુવિચારને આનંદ એ રીતે અનુસરે છે જે રીતે પડછાયો-જે ક્યારેય શરીરને છોડતો નથી.'' (ધમ્મપદ ૧.૧)

આપણી ચેતનાનું સ્તર પણ આપણા મન સાથે સંકળાયેલ છે. તેથી જ, આપણે એ છીએ જે આપણું મન આપણને બનાવે છે. તેથી જ સંતોએ કહ્યું છે:

``ભૂલ ન જાના ઇસ નુસખે કો, લાભ અનેક ઉઠાઓગે,
જૈસા મન કો બના સકોગે, વૈસે હી બન જાઓગે.''

'તમે આ સુવર્ણ શબ્દો દ્વારા અનેક લાભ મેળવશો. તેથી ભૂલતા નહીં, તમે તમારા મનને જેટલું ઊર્ધ્વગમન અથવા અધોગમન કરવા દેશો, તેટલો જ તમારો આત્મા ઊર્ધ્વગતિ અથવા અધોગતિ કરશે.'

મન અને શરીરનો સંબંધ

આપણે જોયું કે આપણા વિચારો કેવી રીતે આપણા બાહ્ય દેખાવ અને વર્તનને અસર કરે છે. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે વિચારો સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરે છે. યોગવશિષ્ઠ, એક પ્રાચીન ગ્રંથ મન અને શરીરનાં સંબંધ વિશે એક સરસ કથા કહે છેઃ

રાજા રામ તેમની પ્રજાની પરિસ્થિતિ જોવા એકવાર તેમના રાજ્યની સફરે નીકળ્યા. તેઓ પ્રજામાં વ્યાપેલ રોગોને જોઈને ચકિત થઈ ગયા. મહેલ પર પાછા ફરી તેમણે તેમના ગુરુ મહર્ષિ વશિષ્ઠને પૂછ્યું, "ગુરુજી, રોગનું કારણ શું છે?"

ગુરુ વશિષ્ઠ બોલ્યા, "રામ, રોગનો પ્રારંભ મનમાં થાય છે. જ્યારે આપણે ઝેરી વિચારો સેવીએ છીએ ત્યારે આપણો મનોમય કોષ અસંતુલિત બને છે. તેને કારણે પ્રાણમય કોષને અસર થાય છે અને અંતે અન્નમય કોષ એટલે કે શરીરમાં રોગ પ્રવર્તિત થાય છે.'

આ ચોક્કસપણે એક સરળ સમજ છે અને આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે રોગ અનેક અન્ય કારણોથી પણ થઈ શકે છે. આયુર્વેદમાં પણ, બે પ્રકારના રોગો વિશે વાત કરવામાં આવી છેઃ દોષજ અને કર્મજ. કર્મજ રોગો વ્યક્તિના પાછલા જન્મનાં સંચિત કર્મફળ સ્વરૂપે થાય છે, જ્યારે દોષજ રોગો વ્યક્તિની પોતાના સાંપ્રત જીવન દરમિયાનની અન્ન, નિદ્રા, વિચારસેવન અને ક્રિયાત્મકતા વગેરેને લગતી બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ આદતોથી થાય છે. બન્ને પ્રકારના

રોગોની પાછળ નકારાત્મક વિચારો જ રહેલા છે- જે નુકસાનકારક આદતો અથવા અનુચિત કર્મોમાં પરિણમે છે.

છેલ્લા બે દાયકાઓમાં, આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાને પણ મન તથા શરીરના સંબંધની અસરને માન્યતા આપી છે. પ્લસિબો અસર તરીકે ઓળખાતી વિભાવના આ સંબંધનું એક ઉચિત ઉદાહરણ છે. પ્લસિબો એટલે શર્કરાની ગોળી- એક એવું બિનનુકસાનકારક તત્ત્વ જે દર્દીઓને દવાને બદલે આપવામાં આવે છે. જો કે, દર્દીને એમ જ કહેવામાં આવે છે કે તેમને દવા આપવામાં આવી રહી છે. આમ, દર્દી માનસિક રીતે એમ માને છે કે તેઓ દવાને કારણે સાજા થઈ જશે અને તેમનાં વિચારો પણ સાચી દવા લીધા વિના આરોગ્યપ્રદ થવા લાગે છે. ૧૯૫૦માં સ્ટ્યુઅર્ડ વોલ્ફ દ્વારા પ્લસિબોની અસરનો એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો.

ડૉ. વોલ્ફે ગર્ભવતી મહિલાઓ જેમને ગર્ભધારણના પ્રારંભિક મહિનાઓમાં ઉબકાની તકલીફ હતી તેમનાં ઉપર આ સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો. જ્યારે આ મહિલાઓ ડૉ. વોલ્ફને ઉબકાની તકલીફ વિશે જણાવતી, ત્યારે ડૉ. વોલ્ફ તેમને આઇપેકેક (Ipecac) નામની દવા આપતા જે ખરેખર તો ઊલટી લાવવા માટે જવાબદાર છે. પ્રયોગશાળાઓમાં આઇપેકેકને એક સાવચેતીના પગલાં સ્વરૂપે રાખવામાં આવતી. જો કોઈ વ્યક્તિ ભૂલમાં ઝેરી ચીજ ખાઈ લેતું તો આ દવા દ્વારા તેમના ઝેરને ઊલટી દ્વારા બહાર કાઢવામાં મદદ રહેતી. જ્યારે ડૉ. વોલ્ફે ગર્ભવતી મહિલાઓને આ દવા આપી, ત્યારે અપેક્ષા મુજબ તેમનાં ઉબકા અને ઊલટી વધી ગયાં. તેઓ તેમને કહેતા, ચિંતા ના કરો. મારી પાસે એક એવી ચમત્કારિક દવા છે જે હજુ હમણાં જ બહાર આવી છે. તેને હજારો દર્દીઓને આપીને ચકાસવામાં આવી છે અને જોવા મળ્યું છે કે તે ઉબકાઓને ચમત્કારિક રીતે ઘટાડે છે. હું તમને હવે એ આપીશ.'

ત્યાર બાદ તેઓ એ જ આઇપેકેક- જેને કારણે ગર્ભવતી મહિલાઓને વધુ ઊલટી થતી હતી તે આપતા. પરંતુ આ વખતે, એક રાત માટે ઉબકા અને ઊલટીના બધા લક્ષણો ગુમ થઈ જતાં. નવી સવારે, તેમની ઊલટી કરવાની મનોવૃત્તિ પાછી આવી જતી.

ઊલટી માટેની દવા આપવા છતાં ઊલટીની મનોવૃત્તિ મટી જવા પાછળનું કારણ શું હતું? પ્લસિબો અસર. દર્દીઓનું મન તેમને કહેતું કે તેઓને દવા લેવાથી સારું લાગશે અને તેમનું શરીર તેમના વિચારો પ્રમાણે જ પ્રતિક્રિયા આપતું.

'પ્લસિબો અસર'ની ક્યારેક નકારાત્મક અસર થતી હોય છે અને દર્દીઓ તે વિભાવનાને સ્વીકારી નથી શકતા. જો તમે લોકોને કહો કે તેઓ પ્લસિબો અસરને કારણે સાજા થયાં છે તો તેઓ પૂછશે કે, "શું આ બધું કેવળ તેમનાં મનમાં જ છે?" તેથી હર્બર્ટ બેંસન અને રિચર્ડ ફ્રેઇડમેન એ બન્ને વૈજ્ઞાનિકોએ 'સ્મૃતિજન્ય સુખાકારી' તરીકેનો શબ્દ પ્રયોગ કર્યો. આ એક એવી ઘટના છે જેમાં અવચેતન માનસ પોતાની સુખાકારીને યાદ રાખે છે અને તેને સાંપ્રતમાં પ્રતિકૃતિ પુનરાવર્તિત કરે છે.

સામાન્ય રીતે આ ઘટના ત્યારે થાય છે જ્યારે દર્દી પોતાના તબીબની મુલાકાતે જાય છે. તબીબ કહે છે, "શું તકલીફ છે, કહો!' અને તે વખતે દર્દી અનુભવે છે કે તેમની તકલીફના લક્ષણો ગુમ થઈ ગયા છે. માત્ર તબીબને મળવા માત્રથી તેમનું અવચેતન એવું માનવા લાગે છે કે તેઓ સાજા થઈ જશે. પરિણામે, સ્મૃત સુખાકારી જાગ્રત થાય છે અને તેમની સાજા થવાની પ્રક્રિયા પણ.

તેનાંથી વિરુદ્ધ છે 'સ્મૃતિજન્ય સુખાકારી', જેનું ઉદાહરણ ઉચ્ચ અધિકારીઓમાં જોવા મળતો તણાવ છે. ઘરે આ દર્દીઓનો રક્તચાપ એકદમ સામાન્ય રહેતો હોય, પરંતુ જ્યારે તેઓ તબીબ પાસે જાય કે તેમનો રક્તચાપ વધી જાય છે. તેનું શું કારણ છે? તેમનાં મનમાં એવી

માન્યતા છે કે જો તેઓ ચિકિત્સાલય જાય છે તો તેનો અર્થ કે તેઓ બીમાર છે. આથી તેઓ તેમની જૂની બીમારીઓ યાદ કરે છે અને તેમનાં વિચારોને કારણે તેમનો રક્તચાપ વધી જાય છે. આ મન દ્વારા શરીરના બીમાર થવાની પ્રક્રિયા સમજાવતું એક ઉદાત્ત ઉદાહરણ છે.

આ ઉદાહરણો સમજાવે છે કે રોગ ફક્ત વાયરસ અને બૅક્ટેરિયાથી જ નથી થતા પરંતુ મનમાં રહેલી નકારાત્મકતાથી પણ ઉદ્ભવે છે. તેથી જ, કોઈ રોગમાં ફક્ત શારીરિક ઇલાજ જ પર્યાપ્ત હોતો નથી. સાચું સ્વાસ્થ્ય તો શરીરની સાથે મનને પણ પ્રબંધિત રાખવાથી મળે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અનુસાર આરોગ્યની પરિભાષા આ પ્રમાણે છેઃ "વ્યક્તિની સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ અને નહીં કે ફક્ત રોગ અથવા અક્ષમતાની ગેરહાજરી.'

કમનસીબે, જીવનની ઝંઝાળમાં આપણે મનના પ્રબંધનને યોગ્ય પ્રાધાન્ય આપતાં નથી. આપણે બાહ્ય સફળતા માટે આવેગપૂર્વક લાગી જઈએ છીએ, પરંતુ એ ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણી બાહ્ય ઉપલબ્ધિઓનો આધાર આપણો આંતરિક વિજય છે. ચાલો, આપણે જોઈએ કે આપણી અંદર ખરેખર શું થાય છે?

આંતરિક અને બાહ્ય જગતો

આપણે જે વિશ્વને જોઈએ છીએ તે બે પ્રકારનું છે. પહેલું જે જમીન, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને અવકાશથી બનેલું બાહ્ય જગત છે. સર્વોત્કૃષ્ટ સ્થાપત્યકાર એવા ઈશ્વર દ્વારા બનાવેલ આ વિશ્વ તેના જેવું જ સંપૂર્ણ છે. વેદો તો એમ પણ કહે છે કે જગત પોતે જ ભગવાન છેઃ

યથોર્ણનાભિઃ સૃજતે ગૃહ્ણતે ચ યથા પૃથિવ્યામોષધયઃ સમ્ભવન્તિ
યથા સતઃ પુરુષાત્કેશલોમાનિ તથાક્ષરાત્સમ્ભવતીહ વિશ્વમ્
(મુણ્ડકોપનિષદ્ ૧.૧.૭)

'જેમ કરોળિયો તેના શરીરમાંથી જ જાળની રચના કરે છે અને અંતે પોતાની અંદર જ જાળને સમાવી લે છે તે જ રીતે, સર્જનના સમયે ભગવાન પોતાનામાંથી વિશ્વનું સર્જન કરે છે અને પ્રલય સમયે તેનો પોતાની અંદર જ સમાવેશ કરી લે છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો વિશ્વ એ ભગવાનનો એક અભિન્ન અંશ છે.'

ફરી, વેદ કહે છે કેઃ

ઈશાવાસ્યઇદમ્ સર્વમ્ યત્ કિંચજગત્યામજગત
(ઈશોપનિષદ્, શ્લોક ૧)

'આખું વિશ્વ અને બધું જ ભગવાનના વિવિધ રૂપો છે.'

વિશ્વનો સર્જનહાર સંપૂર્ણ હોવાને કારણે, વિશ્વ પણ સંપૂર્ણ છે. આ બાહ્ય જગતની રચના શરીરને ટકાવી રાખવા માટે કરવામાં આવી હતી. આ સ્થૂળ બાહ્ય જગતની સાથે સાથે, એક આંતરિક સૂક્ષ્મ જગત પણ છે જે આપણે આપણા મનમાં રચીએ છીએ. આ જગત આપણાં જન્મોના સંસ્કાર અથવા સંચિત મનોવૃત્તિઓ દ્વારા રચાતું ઇચ્છાઓ, મોહ, તિરસ્કાર વગેરેનું જગત છે. દરેકનું બાહ્ય જગત સમાન હોવા છતાં, દરેકનું આંતરિક જગત અલગ અને વિશિષ્ટ છે.

આ બન્ને જગતોમાં આંતરિક જગત વધુ પ્રબળ હોય છે. બાહ્ય ચીજોની અસર તો જ થાય છે જો તેમને લગતી ઇચ્છાઓ આંતરિક જગતમાં હાજર હોય. જો આ ઇચ્છાઓ જ ન રહી હોય તો આ બાહ્ય ચીજો આપણને વિચલિત કરી શકતી નથી. રામાયણમાં પ્રભુ રામ તેમના નાના ભાઈ ભરત વિશે કહે છેઃ

ભરતહિ હોઇ ન રાજમદુ બિધિ હરિ હર પદ પાઇ

'અયોધ્યાના રાજ સિંહાસન પર બિરાજવું એ એક ગર્વની વાત છે. પરંતુ ભરતમાં આ ગર્વ બ્રહ્મા, શંકર અને વિષ્ણુનાં સિંહાસનો પર બિરાજવા છતાં પણ ન આવત.' રામનો આ દૃઢ વિશ્વાસ ભરતનાં આંતરિક જગતની શુદ્ધતા અને પવિત્રતામાંથી આવે છે. ભરત એક એવી મનોઅવસ્થામાં પહોંચી ગયા હતા કે તેમનું મન કોઈપણ બાહ્ય સંવેદનાઓ જેવી કે ક્રોધ, ઇચ્છા, ઈર્ષ્યા, લોભ અને વાસનાથી પર હતું. તેથી બાહ્ય જગતની સત્તાઓની ઇચ્છાઓ તેમને લલચાવી શકે તેમ હતી જ નહીં.

ભગવાન શિવ પણ આ જ સિદ્ધાંત પ્રસ્તુત કરે છેઃ

ઉમા જે રામ ચરણ રત વિગત કામ મદ ક્રોધ,
નિજ પ્રભુમય દેખહિં જગત કેહિ સન કરહિં બિરોધ
(રામાયણ)

`હે પાર્વતી, એ ઉદાત્ત આત્માઓ જેમણે સ્વયંને ઇચ્છાઓ, ગર્વ અને ક્રોધમાંથી મુક્ત કરી દીધા છે તેઓ જગતને પોતાના પ્રિયતમ ઇષ્ટ પ્રભુ સમાન જુએ છે. તેઓ કોઈ પ્રતિ કેવી રીતે દુષ્ટભાવ રાખી શકે?'

આમ, બધા જ સંતો જેઓ પોતાના આંતરિક જગતને શુદ્ધ કરવામાં સફળ રહ્યા છે તેઓને બાહ્ય જગત ઈશ્વરનું એક સાક્ષાત્ સ્વરૂપ જ લાગે છે.

બાહ્ય જગતની પરિસ્થિતિ આપણી અંદર દુઃખ કે પીડા ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી. ખરેખર તો, એનાથી વિપરીત છે- આંતરિક વિચારો બાહ્ય પરિસ્થિતિઓને આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે. પુસ્તકમાં હવે પછી આ વિશે અધિક વિસ્તૃત સમજ આપવામાં આવી છે.

પ્રત્યેક વિચાર દ્વારા આપણે આપણા ભાગ્યને ઘડીએ છીએ

જ્યારે આપણે વિકટ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તેના માટે બાહ્ય જગતને કારણભૂત જણાવીએ છીએ. પરંતુ, સંજોગો પાસાંની રમતની જેમ ગમે તેમ નથી આવતા. વિશ્વ અંધાધૂંધ નથી ચાલતું, તે ચાલે છે સનાતન સિદ્ધાંતો પર અને ભલે આપણે તે સમજી શકતાં ન હોઈએ, પરંતુ ભગવાને આ સંસારને આપણને વધુ પવિત્ર કરવા જ બનાવ્યો છે.

રામદત્તનું ઉદાહરણ જોઈએ જે હંમેશાં તેના પડોશી વિષ્ણુદત્તના તામસી વર્તનથી વ્યાકુળ રહે છે. તેનાથી છૂટકારો મેળવવા રામદત્ત બીજી જગ્યાએ રહેવા ચાલ્યો જાય છે અને જુએ છે કે તેનો નવો પડોશી પણ વિષ્ણુદત્તથી કોઈપણ રીતે ઊતરતો નથી. આ અનુભવ વારંવાર થતો રહે છે. દરેક વખતે જ્યારે રામદત્ત નવી જગ્યાએ રહેવા જાય છે, ત્યારે તેને એવો જ અણગમાને પાત્ર પડોશી મળે છે.

અંતે, રામદત્ત આ સ્થિતિને હકારાત્મક રીતે જોવાનું નક્કી કરે છે અને તેને ધીરજ અને સહનશક્તિ કેળવવાની તક તરીકે જુએ છે કારણ કે તેનામાં આ બે ગુણોનો અભાવ છે. તે સમજે છે કે તેના જીવનમાં આ સંજોગો કોઈ ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય સાથે આયોજિત થયા છે. જ્યારે તે પડોશીના અનુચિત વર્તન છતાં સમતા જાળવતાં શીખી જાય છે કે તરત જ તેની આસપાસની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે અને તેના પડોશમાં કેટલાક ખૂબ જ સારા લોકો રહેવા આવે છે.

આ રીતે, પ્રાકૃત શક્તિ માયા, આત્માને મુક્ત કરવા માટે યોજનાઓ ઘડે છે. આપણા જીવનમાં સંજોગો એક નિશ્ચિત ઉદ્દેશ્યથી આવે છે અને જ્યાં સુધી આ હેતુ પરિપૂર્ણ થતો નથી

ત્યાં સુધી તે રહે છે. જ્યારે આપણે જરૂરી બોધપાઠ શીખી જઈએ છીએ ત્યારે આપણી આસપાસનું વાતાવરણ બદલાય છે અને આપણે નવી પરિસ્થિતિમાં પહોંચીએ છીએ જ્યાં આપણે તેના આંતરિક અન્ય પાઠ શીખવાના હોય છે.

આપણા જીવનમાં ઊભા થતા સંજોગોની આ એક સરળ સમજ છે. જે રીતે વિવિધ પરિસ્થિતિઓ આપણી મર્યાદાઓ અને તકોનું જટિલ જાળું છે તે જ રીતે પ્રત્યેક વ્યક્તિ ગુણો અને અવગુણોનું એક મિશ્રણ છે. એવું માનવું કે આપણે જીવનમાં ઉદ્ભવતી કોઈ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ માટેનું ચોક્કસ કારણ સમજીએ છીએ તે ભૂલ ભરેલું રહેશે. અનેક સંજોગો, આપણા પૂર્વજન્મો અથવા આ જ જન્મમાં આપણે આચરેલા ભૂતકાળનાં કર્મોનું પરિણામ છે. આમ જુઓ તો આ જ સમય છે હિસાબમેળ બેસાડવાનો! જો આપણે ભૂતકાળમાં પાપયુક્ત કર્મો કર્યાં હશે તો આપણા માટે દુઃખદ પરિસ્થિતિઓ શિક્ષારૂપે ઊભી થશે. તેના દ્વારા આપણે એ સમજીશું કે દરેક કર્મનાં ફળ હોય છે અને આપણે ફરીથી પાપ ન કરવું જોઈએ.

કેટલીક વાર, ભગવાન આપણને આપણી નિમ્નતમ ઇચ્છાઓમાં ગરકાવ થવાની તક આપતો છૂટો દોર આપે છે. તેમાંથી મળનારી શીખ ખૂબ પાછળથી આવે છે- ખરાબ સ્વાસ્થ્ય, સજા અને કુખ્યાતિ વગેરે. સાંપ્રત સમયમાં અતિ પ્રચલિત એવો 'લૉ ઑફ અટ્રેકશન' (આકર્ષણનો કાયદો)1 એ વાસ્તવમાં ખૂબ જ અચોક્કસ અને અપૂર્ણ નિરૂપણ છે. આપણી ભૂતકાળ અને સાંપ્રત સમયની આંતરિક ઇચ્છાઓ અને જીવનમાં પ્રવર્તમાન સંજોગો વચ્ચે એક જોડાણ હોય જ છે.

લોકો આ કાર્ય-કારણના સંબંધને સમજતાં નથી અને તેથી તેઓ તેમના જીવનમાં આવતા સંજોગો સાથે લડ્યા કરે છે, તેમનાં દુઃખો માટે પરિસ્થિતિઓને દોષ આપે છે અને પોતાને બલિનો બકરો માનવા લાગે છે. કર્મનો નિયમ ખૂબ જ ન્યાયપૂર્ણ છે, તે આપણાં આ જન્મનાં તેમજ પાછલા જન્મોનાં કર્મોનો હિસાબ રાખે છે. આપણા પાછલાં કર્મો અને વિચારોના પરિણામરૂપે આપણે આજે જીવનમાં જ્યાં છીએ ત્યાં છીએ. અન્યને દોષી માનવા કરતાં અથવા નસીબને કોસવા કરતાં આપણે આપણી જાતને સુધારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. જેમ જેમ આપણે આંતરિક લડાઈઓ જીતીશું, તેમ તેમ આપણને બાહ્ય સફળતાઓ આપમેળે મળવા લાગશે. આમ જુઓ તો આ સરળ છે- એક પછી એક વિચારો દ્વારા આપણે ભાવિ ઘડી શકીએ છીએ.

આપણે એક મહિલા વિશે જોઈએ જે એક સામાન્ય જીવન જીવે છે પરંતુ તેનું જીવન ઉદ્દેશ્ય અને મૂલ્યોથી ભરેલું છે. તે સમાજની પ્રેમભરેલી સેવા દ્વારા ભગવાનને આનંદિત કરવાનાં વિચારો સેવે છે. દયાભાવ અને સહાનુભૂતિના ઉત્કૃષ્ટ વિચારોએ તેમની ચેતનામાં એ રીતે પગપેસારો કરી દીધો છે કે તેમનું જીવન અન્ય લોકોનાં જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાનાં ઉત્સાહથી ભરાઈ ગયું. થોડા જ સમયમાં, તેમને પોતાનું આગવું કાર્ય કરવાની તક મળી અને તેમણે સેંકડો ગ્રામીણ મહિલાઓને સ્વનિર્ભર થવા માટે ગૃહ ઉદ્યોગ હાથ ધર્યો. લોકો તેમની સફળતાથી ચકિત થઈ ગયાં, કેટલાક જે ન સમજી શક્યાં તેને તેઓ નસીબદાર લાગ્યાં. પરંતુ સમજદાર જાણતા હતા કે તેના માટે જે ઉચિત હતું તે તેમને મળી ગયું હતું.

આ સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ કંઈ જુગારની રમત નથી કે કોઈને પણ ખજાનો હાથ લાગી જાય! તાઓના એક અનુયાયી આ વાતનું ઉચિત વર્ણન કરે છેઃ `બરફના કણો જ્યારે જમીન પર પડે છે ત્યારે તે પ્રત્યેક કણ તેની યોગ્ય જગ્યાએ જ પડે છે.' વિશ્વને ચલાવનારા અનંત કાયદાઓ છે અને તેમાંનો એક છે કર્મનો સિદ્ધાંત. જ્યારે તે સ્ત્રી પાત્ર બની ત્યારે બ્રહ્માંડે તેને યોગ્ય તક આપી અને તેની હૃદયેચ્છાને પૂર્ણ કરી. તેણે પોતાનાં જીવનને સફળ બનાવ્યું અને તે જ રીતે

આપણે પણ કરી શકીએ જો આપણે આપણને આપવામાં આવેલ સ્રોતોનો ઉચિત ઉપયોગ કરીએ.

વેદો અનુસાર ભગવાને આ જગતનું સર્જન તેમની માયિક શક્તિની મદદથી કર્યું. વિશ્વમાં જોવા મળતાં પ્રત્યેક સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થો માયામાંથી જ ઉત્પન્ન થયાં છે. માયા ભગવાનની શક્તિ હોવાનાં કારણે તે હંમેશાં ભગવાનની સેવામાં રહે છે અને ભગવાનની દિવ્ય ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરે છે. આમ, તે દુનિયામાં એવી લયબદ્ધ પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરે છે જેથી આત્માની ઉન્નતિ થાય અને તે પોતાની સાંપ્રત સ્થિતિમાંથી સતત સંપૂર્ણતા તરફ આગળ વધતો રહે.

તમે જોયું હશે કે આ વિશ્વમાં કશું સ્થાયી નથી. આપણે હંમેશા આગળ ધપવા અને ઉન્નત થવા પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. જેવા આપણે એક બોધપાઠ શીખી જઈએ છીએ તેવો જ આગલો પાઠ આપણી સામે આવી ઊભો રહે છે. જીવન એ એવાં પુસ્તક સમાન છે જે આપણને સતત બોધ આપતું રહે છે. આ દુનિયામાં આવ્યા બાદ આપણે સુધરીએ તે આવશ્યક છે. આ બોધ માટે સ્વીકૃતિ રાખજો. આ જીવનને કપરા અનુભવોની “ઠોકરોની શાળા’ ન બનાવી બેસતા. સમજુ માણસો પોતાની ઊર્જા સંજોગોને વખોડવામાં નથી વેડફતા. તેઓ પરિસ્થિતિના આંતરિક પાઠને શીઘ્રતાથી શીખી લઈ અને તેમની આંતરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસની યાત્રા પર આગળ ધપે છે.

ઈશ્વરદત્ત આશીર્વાદ સ્વરૂપ સ્રોતોનો ઉપયોગ કરો

અગાઉના પ્રકરણમાં વર્ણિત સફળતાની વાર્તા વાંચ્યા બાદ આપણને કુતૂહલ થાય કે એવી સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણી પાસે શું હોવું જોઈએ? આપણે, આપણી પાસે છે તેનાં બદલે જે નથી તેનાં પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખીએ છીએ. ચાલો, તમને હું એક ભિખારીની વાર્તા કહું જેને હું મળ્યો હતો.

લગભગ બે દસકા પહેલાં, પૂર્વ ભારતના ઓડિસાના એક નાના ગામ અસ્કામાં હું સવારે ચાલવા નીકળ્યો હતો. જ્યારે હું એક પુલ તરફ પહોંચ્યો, મેં એક ભિખારીને પુલની પાળી પર ઊભેલો જોયો. તે નદીમાં કૂદવા માટે હિંમત ભેગી કરતો હતો. એવું દેખાઈ રહ્યું હતું કે એ પોતાનું જીવન ટૂંકાવવા જ જઈ રહ્યો હતો.

મેં બૂમ પાડી, “એ! શું કરો છો? થોભો!”

ચોંકીને, એણે મારી તરફ જોયું. એ થોડો ઝંખવાયેલો જણાતો હતો. તે રસ્તા તરફ કૂધો. મેં એને હાથથી ઝાલ્યો.

‘શું કામ તમે આવું ડરપોક કાર્ય કરી રહ્યા હતા?’ મેં તેને ખખડાવ્યો. ‘શું તમે જાણતા નથી કે જો તમે આપઘાત કર્યો હોત તો તમે મૃત્યુ બાદ ભૂતની યોનિમાં ભટકત?’ આ ભૌતિક શરીરની ઉપેક્ષા કરવાના દંડરૂપે તમને આવનારા જન્મમાં સ્થૂળ શરીર પણ પ્રાપ્ત ન થાત અને તમે એક સૂક્ષ્મ શરીર રૂપે પ્રેત બનીને ફર્યા કરત. એ અતિ દુઃખભર્યું અસ્તિત્વ બની રહ્યું હોત કારણ કે તમારી ભૌતિક ઇચ્છાઓ હોત પણ તે ભોગવવા શરીર ન હોત.’

આપઘાતના પરિણામો સમજ્યા બાદ તેણે તેનું મન બદલ્યું. તેણે મારી પાસે તેની અંદર ભરાઈ રહેલું દુઃખ વ્યક્ત કર્યું, ‘ભગવાને મને કશું આપ્યું નથી.’ એ ચિડાઈને બોલ્યો. ‘મારી પાસે ફક્ત ગરીબી અને દુઃખ જ છે આખું જીવન જીવવા માટે.’

‘જો હું તમને ૫૦ લાખ રૂપિયા આપું, તો શું તમને તમારું ભવિષ્ય સકારાત્મક લાગશે?’ મેં પૂછ્યું.

‘હાસ્તો.’ એણે જુસ્સાથી કહ્યું.

‘સારું, એના બદલામાં મને તારી પાસેથી કશુંક જોઈશે- મને તારી આંખો આપી દે.’

“શું? શું તમે મને અંધ બનાવવા ઇચ્છો છો? હું તમને મારી આંખો નહિ આપી શકું.”

‘એનો અર્થ કે તમારી આંખો ૫૦ લાખથી વધુ મોંઘી છે. તેથી તમે એને પૈસાના બદલામાં આપવા તૈયાર નથી. તમે કહેતા હતા કે ભગવાને તમને કશું નથી આપ્યું. તમારી આંખોને ભગવાનની પ્રથમ કૃપા ગણો.’

‘ભલે.’ મેં આગળ કહ્યું, ‘હું તમારી સાથે એક બીજો સોદો કરું મને ૨૫ લાખ રૂપિયાના બદલામાં તમારા બન્ને હાથ આપી દો.’

‘બિલકુલ નહીં! હું ૨૫ લાખ જતા કરીને મારા હાથ જ રાખું ને!’

‘તેનો અર્થ કે તમારા હાથ ૨૫ લાખથી વધુ કિંમતી છે. તેને ઈશ્વરની બીજી કૃપા માનો. શું તમે મને ૧૫ લાખને બદલે તમારા બન્ને પગ આપશો?

આ રીતે, હું તેમના વિવિધ અંગો માટે એક કિંમત લગાડતો ગયો અને તેમને એક દૃષ્ટિકોણ આપતો રહ્યો.

‘જુઓ.’ મેં કહ્યું, ‘લગભગ એક કરોડથી વધુ રૂપિયા તમારા શરીર સ્વરૂપે તમારી પાસે જ છે. તમારી સમસ્યા એ છે કે તમે ભગવાન પાસેથી ઘણું મેળવ્યું છે પરંતુ તમે આ ભેટને સમજ્યા નથી.’

તે ભિખારીની માફક જ આપણે પણ ભગવદ્-કૃપાને હંમેશાં ઓછું મહત્ત્વ આપીએ છીએ. આપણને દરેકને બે સુંદર આંખો મળી છે જેમાં દરેકમાં સવા લાખ પ્રકાશશોષક તત્ત્વો છે જે પ્રકાશને વિધુતમાં પરિવર્તિત કરે છે. તે આંખો આપણને ઇન્દ્રધનુષનાં વિવિધ રંગો, સૂર્યાસ્તની લાલિમા, મોરનો ધૂપછાંવ રંગ, કમળના પર્ણ પર પડેલું ઝાકળનું બિંદુ અને સમડીની ઉડાન - એ બધું જોવામાં મદદ કરે છે. શું આ એક અદ્ભુત કૃપા નથી, જેનાથી આપણે ખુશ થવું જોઈએ?

એ જ રીતે, આપણે ઘણીવાર આપણી શ્રવણ શક્તિની ભેટને પણ અવગણીએ છીએ. વિચારો, જો આપણે આપણી આસપાસનાં અવાજોને સાંભળી ન શકતા હોત તો જીવન કેવું હોત? સદ્નસીબે, આપણને બે કાન છે, દરેકમાં ૩૦,૦૦૦ એવા તંતુઓ છે જે ૨૦ Hz થી ૨૦,૦૦૦ Hz સુધીનાં રેડિયો તરંગોને સાંભળી શકે છે, જેમાં હવાની સરસરાટ, દરિયાનાં મોજાંઓનું પથ્થરો સાથે અથડાવવાનો અવાજ, કોઈ સંગીતસભાની મધુર જુગલબંદી, લક્કડખોદની ચાંચનો થડ પર અથડાવવાનો સખત અવાજ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. શું આ એક એવી ભેટ નથી જેના માટે આપણે આભારી થવું જોઈએ?

એ જ રીતે, આપણને આશીર્વાદરૂપે જીભ મળી છે જે સ્વરપેટીની સાથે મળીને જે સહૃદયતા, આશ્વાસન, પ્રોત્સાહન, મનોરંજન, આનંદ અને શિક્ષણ માટે શબ્દોનું સર્જન કરે છે. આપણે કેટલા સૌભાગ્યશાળી છીએ!

આપણું મગજ ૧૦ હજાર કરોડ ચેતાતંતુઓનું બનેલું છે જે ભેગા મળીને અબજો પરિપથ બનાવે છે. આ બધું જ આપણને ઉપનિષદમાં આપેલ જ્ઞાનનાં ઊંડાણને સમજવાની, શેક્સપિયરના નાટક, કમ્પ્યૂટર સૉફ્ટવૅરના પ્રોગ્રામ, કોઈ પરિસ્થિતિને વિવિધ સૈદ્ધાંતિક પરિપ્રેક્ષ્યથી જોવાની અને આપણાં કાર્યોની સિદ્ધતાને સમજવાની નૈતિક ક્ષમતા પૂરી પાડે છે.

આપણું રુધિર લગભગ ૧,૦૦,૦૦૦ કિ.મી. લાંબી શિરાઓ અને ધમનીઓમાં થઈને લગભગ ૪૦ અબજ કોષોને ઑક્સિજન પૂરું પાડે છે. રુધિરને ફરતું રાખવા, હૃદય એક દિવસમાં હજારો વાર અને વર્ષમાં ૩૬૦ લાખ વખત ધબકે છે! કેટલું ચમત્કારિક કહેવાય!

આપણાં શરીરમાં ૬૫૦ સ્નાયુઓનું, ૨૦૬ હાડકાંઓનું અને ૧૧ કિ.મી. ફેલાયેલ

ચેતાતંતુઓનું સુરૂપ સંચાલન કરતું સ્નાયુ-અસ્થિ-ચેતાતંત્ર છે જે આપણાં આદેશ અનુસાર કાર્ય કરે છે. તેની મદદથી આપણે પર્વતારોહણ કરી શકીએ છીએ, ખીણમાં ઊતરી જઈ શકીએ છીએ, તળાવમાં ડૂબકી લગાવી શકીએ છીએ અને નદીમાં તરી શકીએ છીએ! કેવો આશીર્વાદ!

આપણાં શરીરમાં એવા જટિલ કાર્યો કરવાની ક્ષમતા છે કે જો એક યંત્ર આ કાર્યો કરતું હોય તો તેને એક મોટું કારખાનું ભરીને યંત્રોની આવશ્યકતા પડી હોત. એના પરથી ફલિત થાય છે કે આપણને કેટલી કૃપા પ્રાપ્ત થઈ છે!

આ તો ફક્ત આપણી વ્યક્તિગત સંપદાઓની યાદી છે - શારીરિક અને માનસિક. જેની યાદી અનેક પાનાંઓ ભરીને બની શકે. આપણને મળેલી બધી કૃપા છતાં, એવું કેમ થાય છે કે આપણાંમાંનાં કેટલાક પોતાને મળેલ સ્રોતોનું પ્રબંધન ખૂબ સારી રીતે કરે છે અને એક પછી એક સફળતા મેળવતા જાય છે અને અન્ય કેટલાક પોતાને કુંઠિત કરીને નિષ્ફળતા પર નિષ્ફળતા મેળવતા જાય છે?

ફરી એક વાર, આ પ્રશ્નનો જવાબ આપણી મનઃસ્થિતિ પર રહેલ છે. સફળ વ્યક્તિઓ, નિષ્ફળ વ્યક્તિઓની તુલનામાં તેમનાં વલણ દ્વારા અલગ તરી આવે છે. આ વલણ તેમની પોતાની આંતરિક મનઃસ્થિતિનું પ્રબંધન કરવાનું છે.

આપણે આપણા જીવનની ગુણવત્તા જોઈ છે- આપણી ખુશી, સ્વાસ્થ્ય, સંજોગો, કાર્યસ્થળ પર આપણી કાર્યક્ષમતા- એ બધું જ આપણી માનસિક અવસ્થા પર આધારિત છે. મન પ્રબંધનનાં વિજ્ઞાનનું આ પુસ્તક પોતાને ઉન્નત કરવાનું એક મહત્ત્વનું સંસાધન છે. ચાલો, આપણે આ વિજ્ઞાનને સમજીએ અને તેને આપણા જીવનના ઉપયોગમાં લાવીએ.

સારાંશ

- આપણું મન આપણું પરમ મિત્ર અથવા પરમ શત્રુ બનવાની સંભાવના ધરાવે છે. એક નિયંત્રિત મન આપણું પરમ મિત્ર છે અને અનિયંત્રિત મન આપણો પરમ શત્રુ છે.
- આપણું મન એક એવું છૂપું યંત્ર છે કે જે નિરંતર વિચારોનું સર્જન કર્યા કરે છે.
- વિચારો ઊર્જાના નાનાં એવાં પોટલાં છે જે આપણને અનેક રીતે અસર કરે છે
- આપણો દેખાવ, સ્વાસ્થ્ય, ખુશીનો અનુભવ અને ઘણું બધું વધુ.
- સૌથી વધુ મહત્ત્વનું, વિચારો કાર્યોમાં પરિણમે છે. જો આપણે આપણાં કાર્યોમાં સુધારો લાવવો હોય તો આપણે આપણા વિચારો સુધારવા પડશે.
- એક-એક વિચાર દ્વારા આપણે આપણું ભાવિ ઘડીએ છીએ. જ્યારે આપણે મનમાં આદર્શ અને ઉત્કૃષ્ટ વિચારો રાખીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણા જીવનમાં સાનુકૂળ સંજોગોને આકર્ષીએ છીએ.
- બાહ્ય જગતની રચના ભગવાને આપણા ઉત્થાન માટે બનાવી છે. તેથી, આપણે આપણા જીવનમાં જે કોઈ પરિવર્તન ઇચ્છતાં હોઈએ તેનો પ્રારંભ આપણે આપણી અંદરથી કરવો પડશે.

૨. મનનો સંતાપ

આ અગાઉના પ્રકરણમાં, આપણે જોયું કે આપણા વિચારો આપણને કેવી રીતે ખુશ કે દુઃખી કરે છે. આ વિચારો એક સતત વહેતા ઝરણાં જેવા હોય છે. ચાલો, એવું માનીએ કે સપ્તાહનાં અંતના દિવસોમાં આપણે ઘરની બહાર જોઈએ છીએ. દેખાય છે એક સુંદર ગ્રીષ્મ દિવસ! આપણે તરત જ મિત્રો સાથે જંગલોની સફરની યોજના બનાવવા લાગીએ છીએ. થોડી જ વારમાં આગલા કેટલાક મહિનાઓમાં ઑફિસના સ્ટાફમાં થનાર ઘટાડા વિશે વિચાર આવે છે અને આપણે ઉદાસ થઈ જઈએ છીએ. આપણા મનમાં શંકા અને ડરના વિચારો ઉદ્ભવે છે અને તે આપણને મિનિટો સુધી થંભાવી દે છે.

અંતે, આપણે આ વિચારને આપણા મનની બહાર કાઢીએ છીએ અને તરત જ એક બીજો વિચાર સ્ફુરે છે. ગઈકાલે સ્ટોરમાંથી સવારના નાસ્તા માટે બ્રેડનું પૅકેટ લેવાનું તો રહી જ ગયું! લાવવા સમય છે? હા! એટલે આપણે તરત જ ઘરની બહાર સ્ટોરમાં જવા નીકળીએ છીએ. રસ્તામાં, આપણા મનમાં અનેક વિચારો ઉદ્ભવે છેઃ રસ્તા પર ખાડા છે, આગળ જતી ગાડીનો ડ્રાઇવર ખૂબ ધીરું ચલાવે છે; શું સ્ટોરમાંથી બીજું કંઈ પણ લેવાનું છે? વિચારોની આ ધારા, એક પછી એક એમ ચાલ્યા જ કરે છે.

એક ગુરુએ એના શિષ્યોને બોલાવ્યા અને પછી તેમણે એક ટુચકો સંભળાવ્યો. બધા હસ્યા. ગુરુએ એ જ ટુચકો ફરી સંભળાવ્યો. આ વખતે થોડાક લોકોએ સ્મિત આપ્યું અને થોડાક અન્ય લોકો વિવેકપૂર્વક હસ્યા. ગુરુ અહીં પણ અટક્યા નહીં.

તેમણે એ જ ટુચકો ફરી કહ્યો. આ વખતે શિષ્યો થોડુંક જ હસ્યા.

નિરુત્સાહી થયા વિના, તેમણે એ ટુચકો ફરી એક વાર કહ્યો. હવે, શિષ્યોથી રહેવાયુ નહીં. તેમણે કહ્યું, “ગુરુદેવ, તમારો ટુચકો હવે બહુ નિરસ લાગે છે. તમે તેને વારંવાર કહ્યો છે.’

ગુરુએ ઉત્તર આપ્યો, ‘જો તમે એક રમૂજી ટુચકો વારંવાર સાંભળીને કંટાળી જાઓ છો તો તમે ભય, દુઃખ અને દર્દના વિચારોથી ફરી ફરી દુઃખી કેવી રીતે થયા કરો છો?’

આપણાં મનમાં સતત ચાલતા વિચારોને અટકાવવાનો કોઈ રસ્તો છે? આપણી અંદરનું આ સૂક્ષ્મ યંત્ર સતત વિચારો સર્જ્યા જ કરે છે અને તેથી વિચારોનાં પ્રબંધન અને નિયંત્રણ માટે મનની કાર્યપદ્ધતિ વિશે ઊંડી સમજ આવશ્યક છે.

મન વિશેના સિદ્ધાંતો

મન કેવી રીતે કાર્ય કરે છે અને લોકોનાં વર્તન સાથે તેનો શો સહસંબંધ છે? મનોવિજ્ઞાન એ માનવજ્ઞાન સાથે જોડાયેલ અભ્યાસની એવી એક શાખા છે જે સર્વ-સાધારણ સિદ્ધાંતોના પ્રસ્થાપન તથા વિશિષ્ટ વિષયોના સંશોધન દ્વારા મન તથા વર્તનના વિશ્લેષણનો પ્રયાસ કરે છે. તેને એક શૈક્ષણિક શાખા તેમજ પ્રયોજિત વિજ્ઞાન શાખા બન્ને રીતે માન્ય કરવામાં આવી છે. તેની સાથે જોડાયેલ અન્ય શાખાઓમાં મનોવિશ્લેષણ, મનોચિકિત્સા, મનોગતિશીલતા, મનોઔષધીય વિજ્ઞાન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

અહીં મનોવિજ્ઞાનની કેટલીક પ્રચલિત શાખાઓ વિશે વાત કરેલ છેઃ

મનોવિશ્લેષણ

સિગ્મંડ ફ્રોઈડ એ પહેલો મનોવૈજ્ઞાનિક હતો જેણે પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાનને પ્રચલિત બનાવ્યું. ફ્રોઈડને 'મનોવિશ્લેષણના પિતા' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, અને તેણે જ સૌ પ્રથમ વાર અચેતન મનની વિભાવના પ્રસ્તુત કરી. ઓગણીસમી સદીના અંત સુધીમાં તેણે ઓસ્ટ્રિયામાં તેના મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંતને પ્રસ્તુત કરી દીધો હતો.

મનોવિશ્લેષણ એ અચેતન મનને સમજવા તથા તેને સાજું કરવા માટેના સિદ્ધાંતો અને ઉપચારોનો ઉદ્દેશ્ય ધરાવતો અભ્યાસ છે. ફ્રોઇડનાં મનોવિશ્લેષણ મુજબ, માનવ માનસ, ઇડ, ઇગો (અહમ્) અને સુપર ઇગો (પરમ-અહમ્)નું બનેલું છે. `ઇડ' એ આપણા આંતરિક આંદોલનો છે જેની પરિપૂર્તિ કરવા આપણે આતુર રહીએ છીએ. કારણ કે આપણે એવું માનીએ છીએ કે તેમ કરવાથી આપણે સુખી થશું. આપણો પરમ અહમ્ એ આપણાં નૈતિક મૂલ્યો છે. તેમને આપણે આંશિક રીતે બાળપણમાં શીખીએ છીએ અને આંશિક રીતે તે આપણા અંતર્ગત મૂલ્યોનું તંત્ર છે. અહમ્ એ સુપર ઇગો અને ઇડ વચ્ચેનો મધ્યસ્થી છે અને તે વાસ્તવિકતાના સિદ્ધાંત પર કાર્ય કરે છે. ફ્રોઇડ અનુસાર આ ત્રણ વચ્ચેનો સંઘર્ષ રોગોનું સર્જન કરે છે.

વિશ્લેષણાત્મક મનોવિજ્ઞાન

આ મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારધારાના સ્થાપક કાર્લ યુંગ છે. તેમની કારકિર્દીની શરૂઆતમાં, યુંગ અને ફ્રોઇડ સાથી હતા. તેમની વચ્ચે ખૂબ જ સમન્વય હતો અને એક તબક્કે ફ્રોઈડ યુંગને પોતાનો વારસદાર માનતા હતા. જો કે, એક સમયે યુંગના વિચારો ફ્રોઇડથી અલગ પડવા લાગ્યા અને તેમણે અલગ માર્ગ અપનાવ્યા.

તેમની વચ્ચે બે મુખ્ય મુદ્દાઓ પર તફાવત હતોઃ

(અ) ફ્રોઇડ અચેતન મનને નકારાત્મક ભાવનાઓનું સંગ્રહસ્થાન માનતા હતા, જ્યારે યુંગ અચેતનને એક 'વ્યક્તિગત' તથા 'સમાવેશક' માનતા હતા કારણ કે તેમના અનુસાર અહીં વિચારો અને સ્મૃતિઓ જે પૂર્વજો પાસેથી વારસાગત પ્રાપ્ત થયા હતા, તેનો પણ સંગ્રહ થતો હતો.

(બ) ફ્રોઇડનો સિદ્ધાંત લૈંગિક વિકાસ પર કેન્દ્રિત હતો જ્યારે યુંગ 'સામૂહિક અચેતના' અથવા સર્વવ્યાપક સંકેતો પર કેન્દ્રિત હતા,

યુંગની વિચારધારા મુજબ જીવનનું પ્રાથમિક ધ્યેય, સ્વની વ્યક્તિગતતાના વિકાસ પર છે અને તેમાં બન્ને ચેતન તેમજ અચેતન પાસાંઓનો સમાવેશ થાય છે. અચેતન મનને દૈનિક જીવનમાં જોવા મળતા સંકેતો દ્વારા સમજી શકાય છે જેમ કે, સપનાંઓ, કલા, ધર્મ, વ્યક્તિગત સંબંધો, વગેરે. અચેતન તેમજ ચેતન વચ્ચેના તાલમેલથી સુમેળ સાધી શકાય છે અને તેમની વચ્ચે સંઘર્ષથી વિકાર ઉદ્ભવે છે.

બૌદ્ધિક મનોવિજ્ઞાન

મનોવિજ્ઞાનની આ શાખા આપણી ઉચ્ચતર સ્તરની માનસિક પ્રક્રિયાઓને સમજવાનું ધ્યેય ધરાવે છે. જેમાં એકાગ્રતા, સર્જનશીલતા, ભાષા, સ્મૃતિઓ, દૃષ્ટિકોણ, સમસ્યાનું નિરાકરણ, વિચારક્ષમતા અને આ દરેકની વર્તન પર અસર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તદુપરાંત આ પ્રક્રિયાઓમાં સંવેદનાત્મક સ્મૃતિ, ટૂંકા ગાળાની સ્મૃતિ, લાંબા ગાળાની સ્મૃતિનો સમાવેશ થાય છે.

ભાષા પ્રાપ્તિની પ્રક્રિયા, આપણા મનોભાવ અને વર્તન પર આપણી ભાષાની અસર અને તેને લગતા અન્ય મુદ્દાઓ દ્વારા સંશોધનકર્તાઓ નાની વયે જ શીખવાની પ્રક્રિયામાં ઉદ્ભવતી

અસમર્થતાને પકડી પાડે છે. એકાગ્રતા અને સ્મૃતિ વિશે થયેલ અભ્યાસ પરથી અટેંશન ડેફિસિટ હાઇપરએક્ટિવિટી ડિસોર્ડર (ADHD) નામક વિકારની સારવારમાં સારી એવી સિદ્ધિ મળી છે. આ પ્રકારના મુદ્દાઓ જેને સંશોધનો દ્વારા સમર્થન મળ્યું છે, તેને કારણે બૌદ્ધિક મનોવિજ્ઞાનને ખૂબ જ શીઘ્રતાથી વિશ્વસનીયતા તથા વ્યાવહારિક પ્રસ્તુતતા પ્રાપ્ત થયા છે. અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન, વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, સામાજિક મનોવિજ્ઞાન અને અર્થશાસ્ત્ર તેમજ ભાષાવિજ્ઞાન જેવી શાખાઓ બૌદ્ધિક મનોવિજ્ઞાન પર વિશેષ આધારિત હોય છે.

વર્તનવાદ

મનોવિજ્ઞાનની આ શાખા મનોવિશ્લેષણનાં આત્મનિરીક્ષણના અભિગમને નકારે છે અને બાહ્ય સંજોગો અને પરિવેશથી વર્તણૂક પર પડતા પ્રભાવ બાબતે શીખવે છે. બી. એફ. સ્કિન્નરનું ક્રિયાત્મક અભિસંધાન (operant conditioning)નું મૉડેલ વ્યક્તિના વર્તન પર વિચારો અને ભાવનાઓના પ્રભાવની જવાબદાર ભૂમિકાને સમર્થન અને સ્વીકૃતિ આપે છે. જે કેવળ બાહ્ય ઉત્તેજક પર કેન્દ્રિત શાસ્ત્રીય અભિસંધાન (classical conditioning)ના સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ છે.

વર્તનવાદ અને બૌદ્ધિક મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ એકસાથે બોધાત્મક વાર્તનિક ચિકિત્સા (Cognitive Behaviour Therapy) તરીકે વિવિધ વિકારો જેવા કે ચિંતા, હતાશા, મનોભાવને લગતા વિકારો, કાલ્પનિક ડર અને પોસ્ટ ટ્રોમેટિક ડિસઓર્ડર્સની સારવારમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે.

માનવતાવાદી મનોવિજ્ઞાન

જો કે કાર્લ રોજર્સ માનવતાવાદી મનોવિજ્ઞાનનાં સ્થાપક તરીકે પ્રખ્યાત છે, પરંતુ આ શાખાની સ્થાપના ખરેખર તો અબ્રાહમ મેસ્લોએ 'જરૂરતોના અધિક્રમ' દ્વારા કરી હતી. આ શાખા સાથે સંબંધિત મનોવૈજ્ઞાનિકો માનવોને તેમનાં ઘટકો કરતાં વધુ મોટું અસ્તિત્વ માને છે. પરિણામે, તેઓ ફક્ત એક માનસિક સંતાપ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે, વ્યક્તિને સમગ્ર સ્વરૂપે જોવાનું અધિક પસંદ કરે છે.

મેસ્લો અનુસાર, આપણી સૌની મૂળભૂત શારીરિક આવશ્યકતાઓ હોય છે- જેવી કે ભૂખ, તરસ, સંભોગની ઇચ્છા અને ઊંઘ વગેરે. આ આવશ્યકતાઓની પરિપૂર્તિ થતાં સલામતી તથા સુરક્ષાની આવશ્યકતાઓ જેવી કે નોકરીની સુરક્ષા, ઘરની સુરક્ષા વગેરે મહત્ત્વની બને છે. આ આવશ્યકતાઓની સંતુષ્ટિ થતાં, આપણી પ્રેમ અને સંબંધો માટેની આવશ્યકતાઓ તીવ્ર બને છે. ત્યારબાદ આપણને સફળતા અને માનની જરૂરિયાત અનુભવાય છે અને અંતે આપણી સ્વ-સાક્ષાત્કારની આવશ્યકતાનું પ્રાધાન્ય વધે છે, જેમાં વ્યક્તિ કેવળ આનંદ માટે કાર્ય કરે છે.

અસ્તિત્વમાન મનોવિજ્ઞાન

મનોવિજ્ઞાનની આ શાખા વ્યક્તિના જીવનને સાર્થક કરવા સાથે સર્વાધિક સંબંધ ધરાવે છે. મુખ્યત્વે, તે વ્યક્તિ કે તેના વર્તનને અળગા કરીને જોવાના બદલે સર્વ સાથે સંબંધિત એવા વૈશ્વિક સિદ્ધાંતો પર કેન્દ્રિત છે. અસ્તિત્વમાન મનોવિજ્ઞાન માનવજીવનના ચાર પરિમાણો પ્રસ્તુત કરે છેઃ

``શારીરિક સંબંધ (વ્યક્તિનો પોતાના શરીર, તંદુરસ્તી અને સુખાકારી સાથેનો સંબંધ તેમજ આસપાસના વાતાવરણ સાથેનો સંબંધ),

સામાજિક (અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેનો સંબંધ),

મનોવૈજ્ઞાનિક (વ્યક્તિના વલણ અને અનુભવો સાથેનો સંબંધ) અને

આધ્યાત્મિક (વ્યક્તિનું અજ્ઞાત સાથેનો સંબંધ અથવા અધિક વ્યક્તિગત સ્વરૂપે પોતાના જીવનનો અર્થ શોધવો).

વિક્ટર ફ્રેન્કલ એક સૌથી પ્રખ્યાત અસ્તિત્વમાન મનોવૈજ્ઞાનિક છે, જેમણે તેમના અનુભવો દ્વારા 'લોગોથેરાપી'- જીવનના અર્થ દ્વારા સારવાર નામની ચિકિત્સા પદ્ધતિનો વિકાસ કર્યો...''

સકારાત્મક મનોવિજ્ઞાન

૧૯૯૮માં, માર્ટીન સેલિગ્મને સકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનને ઔપચારિક રીતે મનોવિજ્ઞાનની એક માન્ય શાખા જાહેર કરી. મિહાલી ચિક્ઝેંટ્મિહાલ્યી સાથે મળીને તેમણે સકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા કંઈક આ મુજબ કરી. સકારાત્મક માનવનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ જે અનેક સ્તરે કાર્ય કરે છે તથા ફળીભૂત થાય છે. જેમાં જૈવિક, વ્યક્તિગત, સંબંધને લગતા, સંસ્થાકીય, સાંસ્કૃતિક તથા વૈશ્વિક પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે.

અહીં મૂળભૂત આમુખ ખુશ અને સાર્થક જીવન માટેનાં ભવિષ્ય ઘડતરનું છે. એવું કરવાથી વ્યક્તિ તેનાં જીવનમાં સકારાત્મક અભિગમ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ શાખા મનોવિજ્ઞાનની અન્ય શાખાઓ કે જે મનના વિકારો પર કેન્દ્રિત છે, તેમનાંથી તદ્દન વિરોધી છે.

ઉપરની માહિતીના આધારે જોઈ શકાય છે કે મનનાં કાર્ય વિશે વિવિધ પ્રકારનાં દૃષ્ટિકોણ છે. આ બધી જ મનોવિજ્ઞાનની સહાયક શાખાઓ છે. પરંતુ, મનના કાર્યનું વાસ્તવિક રીતે સાર્થક અને લાંબા સમય માટેનું પરિવર્તન મનને અન્ય સર્વ સર્જનોનાં સંદર્ભમાં જોયા વિના સાધી શકાય નહીં.

આ પુસ્તકમાં આપણે પ્રાચીન વૈદિક વિધાનોમાં સમાહિત મન અને બુદ્ધિનાં વિજ્ઞાન વિશે શીખીશું. આ દિવ્ય પ્રકાશમાં, આપણે દૈનિક સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓ માટે ઉપયોગી વ્યાવહારિક સાધનોનું સંશોધન કરીશું. આ સાધનો આપણને સારા જીવન તરફ દોરી જશે એટલું જ નહીં, પરંતુ પૃથ્વી પરના આપણા અસ્થાયી નિવાસના ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં પણ મદદ કરશે.

વૈદિક મનોવિજ્ઞાનનું પ્રાચીન વિજ્ઞાન

આપણને આશ્ચર્યજનક લાગે પરંતુ, લગભગ ૫૦૦૦ વર્ષ પહેલાં વૈદિક પુરાણોમાં મનનું વિજ્ઞાન યથાર્થ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ વિજ્ઞાન જેને આપણે વૈદિક મનોવિજ્ઞાન કહીએ છીએ તે મનની કાર્યપદ્ધતિને એટલી સ્પષ્ટ રીતે સમજાવે છે કે તેની સાપેક્ષમાં સાંપ્રત મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો અર્થહીન અને ફિક્કા લાગે.

વૈદિક મનોવિજ્ઞાન વિશે ઉપનિષદ અને ભગવદ્ગીતા તથા અન્ય પૌરાણિક ગ્રંથોમાં વિસ્તૃત વિગતથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ ગ્રંથોની પ્રખ્યાત પશ્ચિમી વિદ્વાનોએ ખૂબ જ પ્રશંસા કરી છે. તેમનાં કેટલાંક અવતરણો જોઈએ:

`મેં જ્યારે પણ વેદોનો કોઈ પણ ભાગ વાંચ્યો છે ત્યારે મને મારી ઉપર દિવ્ય પ્રકાશ ઉતરી આવતો હોય તેવું લાગે છે. વેદોનાં મહાન ઉપદેશોમાં, કોઈપણ પ્રકારનો પ્રથાવાદ નથી.'

-હેનરી ડેવિડ, અમેરિકાનાં લેખક અને તત્ત્વચિંતક

`જ્યારે આપણે પૂર્વીય- વિશેષ કરીને ભારતના તત્ત્વચિંતનનાં સ્મૃતિચિહ્નોને વાંચીએ

છીએ ત્યારે આપણે તેમાં એવાં અનેક પરસ્પર ઉન્નત વિરોધાભાસી સત્યો પ્રાપ્ત થાય છે કે જેણે યુરોપના વિદ્વાનોને વિચારતા કરી દીધાં છે. તેથી ભારતનાં તત્ત્વચિંતન સામે ગોઠણીયે પડી જવાય છે.'

- વિક્ટર કઝીન, ફ્રેંચ તત્ત્વચિંતક

`જ્યારે હું ભગવદ્‌ગીતા વાંચું છું અને ભગવાને બ્રહ્માંડ કેવી રીતે રચ્યું તે વિશે મનન કરું છું, ત્યારે બાકી બધું અનાવશ્યક લાગે છે.'

- આલ્બર્ટ આઇંસ્ટાઇન, અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિક

`આ વિશ્વમાં ઉપનિષદોની તુલનામાં અધિક ઊર્ધ્વગતિપ્રેરક અન્ય કશું નથી. મારાં જીવનમાં તે આશ્વાસન બની રહ્યાં છે અને તેઓ મારા મૃત્યુમાં પણ આશ્વાસન બનશે.'

- આર્થર મેક્સમ્યુલર, જર્મનીના તત્ત્વચિંતક

`જો શોપેન્હોવરનાં શબ્દોને કોઈ સમર્થનની આવશ્યકતા હોય તો હું તેમને પ્રસન્નતાપૂર્વક મારાં જીવનપર્યંતના વૈદિક પુરાણોનાં અભ્યાસના પરિણામરૂપે આપી શકું.'

- પ્રાધ્યાપક મેક્સ મ્યુલર, જર્મન પ્રાચ્ય વિદ્યા વિશારદ

`શાશ્વત તત્ત્વ દાર્શનિક સત્ય ભાગ્યે જ ઉપનિષદોમાં આપેલ નિર્વાણના જ્ઞાન સમાન સચોટ અને સ્પષ્ટ રીતે અભિવ્યક્ત થયું છે.'

- પૉલ ડ્યુસન, જર્મન પ્રાચ્ય

`આગલી સદીઓ કરતાં આ સદીમાં સાંપડેલ સર્વોત્તમ લાભ વેદોની પ્રાપ્યતામાં છે.'

- જે રોબર્ટ ઓપેન્હેમર, અમેરિકન અણુભૌતિકશાસ્ત્રી

`ભગવદ્‌ગીતા તત્ત્વચિંતનનો અત્યાર સુધીમાં તૈયાર થયેલ સૌથી વ્યાપક અને સ્પષ્ટ સાર છે.'

- આલ્ડસ હક્સલી, અંગ્રેજી લેખક

વૈદિક મનોવિજ્ઞાન મનોસંતાપના ઉદ્ભવસ્થાન અને તેનાં સર્જન વિશે વ્યવસ્થિત, વૈજ્ઞાનિક અને તાર્કિક શૈલીથી સમજ પૂરી પાડે છે.

તદુપરાંત તે મનના શુદ્ધીકરણની તકનીકો અને દૈનિક જીવનમાં મળતી સમસ્યાઓના સમાધાન માટે આપણી વિચારસરણીમાં પરિવર્તન અંગે પણ શિક્ષણ આપે છે.

આપણે વૈદિક મનોવિજ્ઞાનના વિવિધ પથને સમજવાની રોમાંચક સફર પર જઈએ. હું તમને ખાતરી આપું છું કે આ તમારા જીવનની એક બહુ જ લાભદાયક યાત્રા હશે. પરંતુ આ સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનને સમજવા માટે મુક્ત મન, ધ્યાન અને સમર્પણ જોઈશે. તેથી, અહીં દર્શાવેલ તર્કને ધીરજપૂર્વક, છેક અંત સુધી વાંચો. તમે જોઈ શકશો કે મનનાં કાર્યનો પથ એક ગોઠવેલ ટુકડાઓની માફક બંધ બેસવા લાગશે.

મનના રોગો

આપણે શારીરિક સંતાપો અને તેનાં પરિણામોથી જ્ઞાત છીએ. એક શારીરિક તકલીફ આપણા આખા દિવસને બરબાદ કરી શકે છે. આપણે એવું સાંભળ્યું પણ છે કે લોકો, તેમનું માથું દુઃખતું હોવાથી અથવા તેમના વાંસામાં દુખાવો હોવાથી તેઓ આખો દિવસ કશું કરી શક્યા નહીં. જો કે, આવી શારીરિક તકલીફો આંશિક રીતે પણ માનસિક તકલીફો સમાન શિથિલતા ઉત્પન્ન કરતી નથી. સંત તુલસીદાસ કહે છેઃ

એક વ્યાધિ વશ નર મરહિં, એ અસાધિ બહુ વ્યાધિ
પીડહિ સંતત જીવ કહું, સો કિમિ લહૈ સમાધિ
(રામાયણ)

‘એક શારીરિક તકલીફ પણ આપણને શક્તિહીન બનાવવા સમર્થ છે. તો વિચારો કે આપણા આત્માની દુર્દશા કેવી હશે જે અનેક માનસિક તકલીફોથી પીડાય છે. શું અહીં રાહતનો કોઈ માર્ગ છે?’

વૈદિક ગ્રંથો ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, લોભ, ઇચ્છા જેવા માનસ રોગ વિશે વાત કરે છે. તેઓ આપણને બધાને જ્યાં સુધી આપણે માયિક જગતમાં છીએ, ત્યાં સુધી અસર કરે છે.

સમસ્યા એ છે કે આપણને ઘણી વખત આપણને કોઈ માનસિક રોગ છે તેની અનુભૂતિ પણ થતી નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે આપણને ક્રોધ આવ્યો, આપણે આપણી ઈર્ષ્યાને જોઈ શકીએ છીએ, પણ એ નથી સમજી શકતાં કે ક્રોધ અને ઈર્ષ્યા એ બન્ને રોગ છે. તેને આપણે ‘માનવ સ્વભાવ’ ગણીને અથવા ‘પ્રકૃતિ’ ગણીને તેની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ અને કારણ કે આપણે તેમની વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર થતી અસર વિશે અજાણ હોઈએ છીએ, તેથી આપણે તેની સારવાર પણ નથી કરતાં.

આ માનસિક રોગો એટલા અધિક પ્રબળ હોય છે કે તેને સરકારી કાયદાઓ દ્વારા પણ નિયંત્રિત કરી શકાતા નથી. લોકો જાણે છે કે હિંસા કેદમાં પરિણમી શકે છે અને છતાંયે જ્યારે ક્રોધ આવી જાય ત્યારે તેઓ કાયદો તોડતાં અચકાતા નથી. તેમને જ્ઞાત છે કે નશો કરવો ગેરકાયદેસર છે, પરંતુ છતાંયે, તેઓ તેમની ઇચ્છાને વશ થઈને વ્યસની જ રહે છે. શા માટે? આપણે શા માટે એવું વર્તન કરતાં હોઈશું જે આપણને સારું કરવા કરતાં વધુ નુકસાન કરતું હોય છે?

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા માટે, ચાલો આપણે એક પછી એક મનના રોગોનો અભ્યાસ કરીએ.

ક્રોધનો રોગ

ક્રોધ એ એક સૌથી ગંભીર માનસિક પરિતાપ છે. ક્રોધ આવતાં, આપણી અંદરની શાંતિ હણાઈ જાય છે. તેનાથી મસ્તિષ્કમાં રુધિરનું પરિભ્રમણ તેજ થઈ જાય છે. ક્રોધમાં બોલાઈ ગયેલ શબ્દો માટે આપણને પશ્ચાત્તાપ પણ થાય છે. આપણને થાય કે આપણે ગુસ્સે ન થયા હોત અથવા ગુસ્સાને વશ ન થયા હોત તો સારું થાત! ક્રોધ પ્રત્યેની આ નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા તેના ઉશ્કેરાટના કારણની તુલનામાં અધિક સમય સુધી રહે છે.

રમણ ઘરની બહાર ઊભેલી તેની ગાડીનું પંક્ચર થયેલું ટાયર બદલતો હતો. તેની જાણ બહાર તેનો દીકરો ગાડીની બીજી તરફ, સપાટી પર એક તીક્ષ્ણ પથ્થર વડે કંઈક આંકી રહ્યો હતો. ગાડીનું ટાયર બદલ્યા બાદ રમણે તેના પાંચ વર્ષના બાળકે કરેલ કૃત્ય જોયું. રમણ ક્રોધથી ભરાઈ ગયો. તેણે પક્કડ લીધી અને તેનાં દીકરાને આંગળીનાં ટચુકાઓ પર મારવા લાગ્યો. દીકરો દર્દથી ચીસો પાડતો રહ્યો અને રમણ તેને મારતો રહ્યો.

ત્યારબાદ, જ્યારે રમણે જોયું કે તેના દીકરાની આંગળીઓ તૂટી ગઈ છે ત્યારે તે તેને લઈને હૉસ્પિટલ ભાગ્યો. ડૉક્ટરે જણાવ્યું કે ગેંગરીન ન થઈ જાય તે માટે બાળકની કેટલીક આંગળીઓ કાપી નાંખવી પડશે. રમણ પોતાના આ કૃત્ય વિશે વિચારતાં ભાંગી પડ્યો.

સર્જરી બાદ, જ્યારે બાળક ભાનમાં આવ્યો ત્યારે તેણે બાળસહજ ભોળપણથી પૂછ્યું “પપ્પા, મારી આંગળીઓ ફરી ઊગી જશે?? રમણ ભાંગી પડ્યો અને તેને આંસુ આવી ગયા. તે સંતાપ સાથે ઘરે પાછો ફર્યો.

ઘરે પાછા ફરતા તેની નજર બાળકે ગાડી પર જે ચીતર્યું હતું તેના પર ગઈ. તેના પુત્રએ લખ્યું હતું, "આઇ લવ યુ, પપ્પા." બાળકે ભોળપણમાં પોતાનો પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરવા ગાડી પર કોતરણી કરી હતી. પરંતુ પોતાના ક્રોધની જ્વાળામાં રમણે તેના શત્રુ સમાન કાર્ય કર્યું હતું.

ક્રોધનો સ્વભાવ આવો જ છે. તે આપણને સભ્યતા, સારી વર્તણૂક, દયા ભાવના ભૂલાવી દે છે. તેની ભીંસમાં વ્યક્તિ મૂળભૂત માન, સહાનુભૂતિ અને અનુકંપા ભૂલી જાય છે. તેથી, સંસ્કૃતમાં કહ્યું છે, "ક્રોધાત્ ક્રોધં કથન્નુતે". 'ક્રોધને તમારા પર હાવી ન થવા દો, બલ્કે તમે ક્રોધ પર હાવી રહો.'

આપણી સામે હવે પ્રશ્ન છે, આપણે ક્રોધ પર કેવી રીતે વિજય પ્રાપ્ત કરી શકીએ? કોઈને ગુસ્સાના ગુલામ થઈ અને બુદ્ધિહીન કાર્ય કરવું ગમતું નથી. છતાંયે, જ્યારે ક્રોધનું આક્રમણ થાય છે ત્યારે આપણે કઈ ભૂલ કરી રહ્યાં છીએ તે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. ક્રોધ શું કામ ઉદ્ભવે છે અને શું તેમાંથી બહાર આવવાનો કોઈ કાયમી ઉપાય છે?

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં પહેલાં, આપણે સર્વ પ્રથમ એક અન્ય માનસિક સંતાપને જોઈએ.

લોભનો રોગ

બીજો માનસિક રોગ છે લોભ. પૈસાનો, પ્રશસ્તિનો, શોખનો, મોંઘી ચીજોનો અથવા અન્ય કોઈપણ ચીજનો લોભ. લોકો પોતાનું આખું જીવન લોભને સંતોષવામાં વિતાવી દે છે, પરંતુ, એક તળિયા વિનાના વાસણની જેમ એ અસંતૃપ્ત જ રહે છે. ક્રોધ એક ચરમસીમા પર પહોંચી અને પછી ઘટી જાય છે, પરંતુ લોભ, તેની ચરમસીમા પર પહોંચતો જ નથી, તેનાથી લાલચગ્રસ્ત થઈને આપણે બળતાં જઈએ છીએ- આ જ ચીજ આપણે કોર્પોરેટ જગતમાં પણ જોઈએ છીએ.

આ વિષય પર ચાલો, હું એક અસરકારક વાર્તા સંભળાવું:

એક રાજા જંગલમાં ફરતા ફરતા પોતાનો માર્ગ ભૂલ્યો. માર્ગની શોધમાં આકુળવ્યાકુળ તે લોભીરામ નામના એક ગ્રામીણ વ્યક્તિની ઝૂંપડીએ પહોંચ્યો. લોભીરામે તેને ખાવા માટે ખોરાક, પાણી અને રાત્રિવાસ માટે સૂવાની વ્યવસ્થા પૂરી પાડી. બીજી સવારે, રાજાએ તેનો આભાર માન્યો અને તેને ગમતું વરદાન માંગવા કહ્યું.

લોભીરામે કહ્યું, "હે રાજા! તારું રાજ્ય તો મોટું છે. મને એ વરદાન આપ કે મારા ઘોડા પર હું સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત દરમિયાન જેટલું અંતર કાપું, તારા રાજ્યનો તેટલો ભાગ મારો થઈ જાય.'

રાજાએ કૃતજ્ઞતાપૂર્વક કહ્યું, "તથાસ્તુ!"

આગલા દિવસે, લોભીરામે રાજધાનીની હદ પરથી શરૂઆત કરી. તેણે શરૂઆતથી જ ઝડપ રાખી અને તેનો ઘોડો ફલાંગો ભરતો આગળ વધવા લાગ્યો. સવારના દસ વાગ્યા સુધીમાં તો તેણે જમીનનો એક મોટો ભાગ આવરી લીધો હતો. તેટલી જમીન તેની આવનારી અનેક પેઢીઓ માટે પર્યાપ્ત હતી, પરંતુ તેના લોભ માટે તે અપર્યાપ્ત હતી. મધ્યાહ્ન સુધીમાં ઘોડો અને તેનો સવાર બન્ને થાકી ગયા હતા અને તેમનાં ગળાં જેમ સૂકી ચામડી ચચરે તેમ સૂકાં થઈ ગયાં હતાં. પરંતુ, લોભીરામનો લોભ અકબંધ હતો તથા તેને હજુ પણ અધિક જમીન પ્રાપ્ત કરવી હતી. અંતે, મોડી બપોરે, ઘોડો થાકી ગયો. લોભીરામ પડ્યો અને એક મોટા પથ્થર પર માથેથી પછડાયો. તે તરત જ મૃત્યુ પામ્યો.

જ્યારે નજીકના ગામનાં લોકો લોભીરામની અંતિમ ક્રિયા કરવા આવ્યા, ત્યારે તેમણે

કહ્યું, "હાય! અંતે તો આ બે ગજ જમીન જ તેને ઉપયોગી થઈ. બાકી બધું નકામું ગયું.'

લોભની પ્રકૃતિ જ એવી છે, તે આપણને અક્ષમ્ય રીતે પોતાની ઇચ્છાઓ પામવા માટે ધકેલ્યા કરે છે અને એ સંતુષ્ટિ આપણને ક્યારેય મળતી નથી.

ગરુડ પુરાણ કહે છેઃ

ચક્રધરોડપિ સુરત્વં સુરત્વલાભે સકલસુરપતિત્વમ્
સુરપતિરૂર્ધ્વગતિત્વં તથાપિ નનિવર્તતે તૃષ્ણા
(૨.૧૨.૧૪)

'રાજા વિશ્વ સમ્રાટ થવા ઇચ્છે છે; વિશ્વ સમ્રાટ આકાશી દેવ, આકાશી દેવો ઇંદ્ર થવા ઇચ્છે છે - સ્વર્ગના રાજા; ઇંદ્રને બ્રહ્મા બનવું છે, જે પોતે દ્વિતીયક સર્જક છે. છતાંયે આનંદ મેળવવાની તેમની ઇચ્છા સંતોષાતી નથી.'

આપણી જરૂરિયાતો અને આપણી ઇચ્છાઓ વચ્ચેનો ભેદ એ છે કે ઇચ્છાઓ લોભમાંથી જન્મે છે. એક સુખદ જીવન જીવવા માટે આપણને વધુ ચીજોની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ લોભ, જીવનમાં ઘણી ઇચ્છાઓનું સર્જન કરે છે - અધિક પૈસો, અધિક ઊંચી પદવી, અધિક ખ્યાતિ અને મોટું ઘર. જેમ જેમ આપણને અધિક ચીજો પ્રાપ્ત થતી જાય છે તેમ તેમ આપણને અધિક ને અધિક મેળવવાની ઇચ્છા થતી જાય છે- આપણી અસંતુષ્ટિને કોઈ છોર નથી. જો આપણે પોતાને લોભમુક્ત કરી શકીએ તો કલ્પના કરો કે ફક્ત આંતરિક સંતોષને આધારે આપણું જીવન કેટલું આનંદમય હોઈ શકે!

લોભનું ઉદ્ભવસ્થાન શું છે અને તેને કઈ રીતે ટાળી શકાય? આગળ વાંચતાં આ પ્રશ્નનો જવાબ સ્પષ્ટ થઈ જશે.

કામનાનો રોગ

ક્રોધ અને લોભ બન્ને મનના સશક્ત રોગો છે. છતાંયે, વેદ પ્રમાણે આ બન્નેનું પ્રમાણ તો ઘણું ઓછું છે. આ બન્ને કરતાં પણ વધુ ખતરનાક બીમારી છે- ઇચ્છાની, ભોગની.

ઇચ્છા, ઝંખના અથવા આશાને કામના પણ કહેવાય છે. તે મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારની હોય છે- જોવાની ઇચ્છા, શ્રવણની ઇચ્છા, ઘ્રાણ (સૂંઘવા)ની ઇચ્છા, સ્વાદની ઇચ્છા અને સ્પર્શની ઇચ્છા. તેને કામના કહેવાય છે અને વાસના તરીકે ઓળખાય છે.

કામના કેટલી ખતરનાક છે તે સૂક્તિ સુધાકરમાં સુંદર રીતે સમજાવેલ છેઃ

કુરંગ માતંગ પતંગ ભૃંગ મીનાહતાઃ પંચભિરેવ પંચ
એકઃ પ્રમાદી સ કથં ન હન્યતે યઃ સેવતે પંચભિરેવ પંચ

આ પ્રખ્યાત ઉક્તિનું ભાષાંતર આ પ્રમાણે છેઃ

-'હરણને સંગીત તેની કર્ણપ્રિયતાને કારણે ગમે છે. તેથી તે મધુર સંગીત વગાડનારા શિકારી તરફ પણ ખેંચાઈ જાય છે અને આ શિકારી હરણનાં આવતાં જ તેનો શિકાર કરે છે.
- હાથીને સ્પર્શથી મળતો આનંદ પ્રિય છે. તેથી તે હાથણીના આકર્ષણમાં ખેંચાઈને જાળીમાં ફસાઈ જાય છે જ્યાં તેનો શિકારી તેના શિકાર માટે રાહ જુએ છે.
- પતંગિયું પ્રકાશ જોવામાં આનંદ મેળવે છે. તે આગની જ્વાળાઓમાં ખેંચાઈને બળી જાય છે.
- મધમાખીઓને સુગંધ ગમે છે જે તેમની ઘ્રાણેચ્છા સંતોષે છે. જ્યારે સાંજે ફૂલ બંધ થાય છે ત્યારે પણ તે સુગંધની લાલસામાં તેમાં બંધાઈ રહે છે અને અંદર ફસાઈ

જાય છે.

- માછલી તેની જીહ્વાના રસ માટે આતુર, માછીમારના કાંટાને ખાતાં ખાતાં તેમાં ફસાઈ અંતે કોઈના તવામાં તળાઈ જાય છે.

આ દરેક તેમની એક ઇન્દ્રિયના ભોગની લાલસામાં મૃત્યુ પામે છે. તો પછી એ માનવનું શું થશે જે પાંચેય ઇન્દ્રિયજન્ય વિષયોની ઝંખના સેવે છે?'

કામનાને વૈદિક ગ્રંથોમાં એક રોગ તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે. આપણને આશ્ચર્ય થાય કે કામનાને આટલી અધિક દોષયુક્ત શા માટે ગણવામાં આવે છે? ક્રોધમાં, લોકો જીવન અને સંપત્તિનો નાશ કરે છે. લોભમાં, તેઓ પોતાના જીવનનો વ્યય નિરર્થક ચીજોનાં સંગ્રહમાં કરે છે જેનાં વગર તેઓ રહી શકે તેમ છે. પરંતુ કામનામાં, તેઓ ફક્ત પ્રસન્નતા અને વિલાસ જ ઝંખે છે. તો, શું કામનાનો રોગ લોભ અને ક્રોધની તુલનામાં ઓછો પ્રબળ રોગ ન કહી શકાય?

ના, એવું નથી. કામના જ ક્રોધ અને લોભની જનેતા છે. ચાલો, આપણે આ વિશે આગલા વિભાગમાં વધુ સમજીએ.

ક્રોધ કામનામાંથી પ્રગટે છે

આ એક વાર્તા દ્વારા આપણે ક્રોધનું ઉત્પત્તિ સ્થાન સમજીએઃ

ચંદુને આઇસક્રીમ ખાવાની અદમ્ય ઇચ્છા થઈ. તેણે બે લિટર ચોકો ચિપ્સનો આઇસક્રીમ નજીકની દુકાનમાંથી ખરીધો અને તેને ફ્રીઝરમાં રાખ્યો. ચંદુ ત્યારબાદ તડકામાં ફરવા નીકળ્યો જેથી પાછા આવીને તે આઇસક્રીમને વધુ સારી રીતે માણી શકે. પરંતુ જ્યારે તે પાછો આવ્યો તો તેણે જોયું કે ફ્રીજમાં આઇસક્રીમ નહોતો.

'મેં અહીં આઇસક્રીમનું એક મોટું પૅકેટ મૂક્યું હતું.' ચંદુ આશ્ચર્ય સાથે બોલ્યો. 'ક્યાં ગયું?'

'મારા પ્રિય પતિ, તમને યાદ નથી?' તેની પત્નીએ ટાઢા કોઠે કહ્યું. 'ડૉક્ટરે તમને ગળપણ ઘટાડવા કહ્યું છે. એટલે મેં આઇસક્રીમ ફેંકી દીધો.'

'શું? તે આઇસક્રીમ ફેંકી દીધો?' ચંદુએ બૂમ પાડીને પૂછ્યું. તે તેની પત્ની પર ક્રોધથી ધૂંઆપૂંઆ થઈ ગયો.

ચંદુના આવા ગુસ્સાનું કારણ શું હતું? તેણે એક ઇચ્છા કરી હતી જેમાં તેની પત્નીએ અડચણ ઊભી કરી હતી. તેને કારણે તેને ક્રોધનો ઉભરો આવ્યો. આમ, ક્રોધ પોતાની જાતે નથી આવતો, તે કામનાની અપૂર્તિથી આવે છે.

અન્ય કેટલાક ઉદાહરણો જોઈએ:

- જ્યારે આપણા પરિવારજનો આપણા મંતવ્યને સમર્થન આપવાની આપણી ઇચ્છાપૂર્તિ નથી કરતા ત્યારે આપણને ક્રોધ આવે છે.
- જ્યારે અન્ય વ્યક્તિઓ આપણાં સૂચનો કે નિર્દેશનોનું પાલન નથી કરતા ત્યારે આપણે ક્રોધિત થઈએ છીએ.

આમ, કામના ક્રોધની માતા છે. ક્યારેક લોકો મારી પાસે આવે છે અને કહે છે, 'સ્વામીજી, મારામાં બધું સારું છે, એકમાત્ર ક્રોધ બહુ આવે છે.'

'તમને ક્રોધ સિવાય કોઈ રોગ નથી??' હું પૂછું. 'ના, સ્વામીજી. મારી એક માત્ર સમસ્યા ગુસ્સો જ છે.'

'અશક્ય! જો ક્રોધ હાજર છે તો તેનું કારણ કામના હાજર હોવી જ જોઈએ.'

કામનામાં અવરોધ એ ક્રોધનું કારણ બને છે. હવે આપણે લોભનું ઉદ્ભમસ્થાન જોઈએ.

લોભ પણ કામનામાંથી ઉદ્ભવે છે

આપણે ચંદુ અને તેની પત્નીની વાત પર પાછાં જઈએ. આપણે જોયું કે કઈ રીતે જ્યારે ચંદુને ખબર પડી કે તેની પત્નીએ આઇસક્રીમ ફેંકી દીધો હતો, તે પત્ની પર ગુસ્સાથી ધૂંઆપૂંઆ થઈ ગયો.

હવે, ધારો કે તેની પત્નીએ આઇસક્રીમ ન ફેંક્યો હોત. તો જ્યારે ચંદુ પાછો આવ્યો હોત ત્યારે તે આઇસક્રીમને અકરાંતિયાની જેમ ખાવા લાગ્યો હોત.

હવે, એને પૂછો, 'તને આઇસક્રીમ ખાવાની મજા આવી?' 'હા.'

'તો, શું તારી ઇચ્છા હંમેશ માટે સંતૃપ્ત થઈ ગઈ?'

'ના, એ તો ખાલી આજ પૂરતી જ તૃપ્ત થઈ છે". તે કહેશે. 'ત્રણ દિવસ પછી, મને ફરી આઇસક્રીમ જોઈશે.'

આ ઉદાહરણ પરથી સમજી શકાય છે કે જ્યારે આપણે કામનાને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તે ટૂંક સમય માટે જ સંતોષાય છે. સમય જતાં તે અધિક તીવ્ર સ્વરૂપે પાછી આવે છે. આ રીતે કામનાની પરિપૂર્તિ લોભ જગાવે છે.

આ જગતનું એક સામાન્ય રીતે ન જાણીતું હોય તેવું રહસ્ય એ છે કે કદાપિ કામનાપૂર્તિ કરવાથી તે પૂર્ણ થતી નથી. આ તો આગને ઓલવવા તેમાં ઘી નાંખવા સમાન છે. આપણને લાગે કે આગ બુઝાઈ ગઈ પણ તે ક્ષણિક હોય છે અને તરત જ બમણી તીવ્રતાથી જ્વાળાઓ પ્રગટે છે.

આમ, ક્રોધની જેમ જ લોભ પણ ઇચ્છાનું સંતાન છે. રામાયણ પ્રમાણેઃ

જિમિ પ્રતિલાભ લોભ અધિકાઈ

'જો તમે ઇચ્છાપૂર્તિ કરશો તો તે લોભમાં પરિણમશે.'

શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ કહે છેઃ

યત્ પૃથિવ્યાં વ્રીહિયવં હિરણ્યં પશવઃ સ્ત્રિયઃ
ન દુહ્યન્તિ મનઃપ્રીતિં પુંસઃ કામહતસ્ય તે
(૯.૧૯.૧૩)

'જો કોઈ વ્યક્તિ પાસે સર્વ જગતનું ધન અને વૈભવ, ઇન્દ્રિય ભોગની સામગ્રી હોય તો પણ તેની ઇચ્છાપૂર્તિ થઈ શકશે નહીં. તેથી, ઇચ્છાને વ્યાધિનું કારણ જાણી, જ્ઞાની મનુષ્ય તેનો પરિત્યાગ કરે છે.'

પુરાણોમાં એક ખૂબ જ સુંદર કથા દ્વારા ઇચ્છાની પ્રબળતા વિશે સમજાવવામાં આવ્યું છેઃ

સૌભારી પૌરાણિક સમયનાં એક મહાન સંત હતા. તેમનું નામ ઋગ્વેદમાં પણ જોવા મળે છે જ્યાં તેમના નામે સૌભારી મંત્ર આપેલ છે જેને સૌભારી સૂત્રો કહે છે. સૌભારી સંહિતા નામે એક ગ્રંથ પણ છે. અર્થાત્ તેઓ કેવળ એક સંન્યાસી જ નહોતા. સૌભારીએ તેમના શરીર પર એ રીતે નિયંત્રણ મેળવેલું હતું કે તેઓ યમુનામાં ડૂબી જઈને તેની અંદર રહી ધ્યાન ધરતા હતા. એક દિવસ તેમણે બે માછલીઓને સંભોગ કરતાં જોઈ. આ દ્રશ્યથી તેમની ઇન્દ્રિયો જાગ્રત થઈ ગઈ તથા તેમને સંભોગ કરવાની ઇચ્છા થઈ. તેમણે પોતાની તપશ્ચર્યા છોડી અને તેઓ પાણીમાંથી બહાર આવી ગયા, જેથી તેઓ પોતાની ઇચ્છાપૂર્તિ કરી શકે.

તે સમયે, માંધાતા અયોધ્યાના રાજા હતા. તેઓ એક પ્રખ્યાત અને ઉદાત્ત રાજા હતા.

તેમને પચાસ પુત્રીઓ હતી અને તે દરેક રૂપમાં એકબીજાથી ચડિયાતી હતી. સૌભારી રાજા પાસે ગયા અને તેમણે તેમની એક પુત્રીના હાથની માંગણી કરી.

રાજા માંધાતાને થયું કે સંત તેમની બુદ્ધિ ગુમાવી બેઠા છે, તેમણે વિચાર્યું, “આટલા વૃદ્ધ માણસને લગ્ન કરવા છે!’ રાજા સૌભારીને ઓળખતા હતા અને તેમને એ પણ ભય હતો કે તેમને ના કહેવાથી તેઓ શ્રાપ પણ આપી શકે છે. પરંતુ જો તેઓ હા કહેતા હતા તો તેમની એક પુત્રીનું જીવન બરબાદ થઈ રહ્યું હતું. આ તેમની દ્વિધા હતી. તેના ઉપાય સ્વરૂપે, તેમણે કહ્યું, “હે ઋષિમુનિ! મને તમારી માંગણી સામે કોઈ વાંધો નથી. આસન ગ્રહણ કરો. હું મારી પચાસે દીકરીઓને તમારી સમક્ષ પ્રસ્તુત કરું છું અને જેને પણ આપ પસંદ આવો તે આપની થઈ જશે.’ રાજાને વિશ્વાસ હતો કે તેમની કોઈપણ પુત્રી આ ઘરડા ઋષિને પસંદ નહીં કરે અને તે રીતે રાજા પણ સંતના અભિશાપમાંથી બચી જશે.

સૌભારી રાજાના ઇરાદાથી વાકેફ હતા. તેણે રાજાને કહ્યું કે તે એક દિવસ પછી ફરી આવશે. તે સાંજે, તેમણે પોતાની યૌગિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી પોતાને એક જુવાન સ્વરૂપવાન પુરુષ બનાવી દીધા. જ્યારે તેમણે પોતાને આ સ્વરૂપે મહેલમાં પ્રસ્તુત કર્યા ત્યારે પચાસે પચાસ કુંવરીઓએ તેમને પતિ તરીકે વરવાની ઇચ્છા વ્યકત કરી. રાજા પોતાના વચનથી બદ્ધ હતો અને તેથી તેણે તેની બધી જ કુંવરીઓને સંત સાથે પરણાવી.

હવે રાજાને ચિંતા હતી કે સૌભારી તેમની પચાસે પચાસ કુંવરીઓને ખુશ કેવી રીતે રાખી શકશે. જો કે, સૌભારીએ ફરી પોતાની યૌગિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો. તેણે પોતાના પચાસ સ્વરૂપ બનાવ્યા, તેમની પચાસ પત્નીઓ માટે પચાસ જુદા-જુદા મહેલ તૈયાર કર્યા અને તે દરેકમાં તે તેમની સાથે રહેવા લાગ્યા. આ રીતે, હજારો વર્ષો વીતી ગયા. પુરાણોમાં કહ્યું છે તે પ્રમાણે સૌભારીને દરેક રાણીથી અનેક બાળકો થયાં અને તે બાળકોને પણ બાળકો થયા- જેનાથી એક નાનાં શહેરની રચના થઈ ગઈ!

એક દિવસ સૌભારીને પોતે શું કર્યું છે તેનું ભાન થયું અને તેઓએ ઉદ્ગાર કર્યોઃ અહો ઇમં પશ્યત મે વિનાશં (શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ ૯.૬.૫૦) ‘હે માનવો! જે કોઈ પણ ભૌતિક સુખો દ્વારા ખુશી મેળવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છો, જાગ્રત રહો. મારું પતન જુઓ- હું યમુના નદીમાં સમાધિમાં બેસતો હતો. એક ઇચ્છાને ભોગવવા અને સંતોષવા, મારે મારી યૌગિક શક્તિઓ દ્વારા પચાસ શરીર તૈયાર કરવા પડ્યા અને પચાસ સ્ત્રીઓ સાથે પચાસ હજાર વર્ષ રહેવું પડ્યું અને છતાં, મારી ઇન્દ્રિયોને સંતુષ્ટિ પ્રાપ્ત નથી થઈ. તેઓ અધિક અને અધિક ઝંખતી રહે છે. મારા અધઃપતન પરથી શીખજો અને એવું માનીને મૂર્ખ ન બનતાં કે તમે ઇચ્છાને ભોગ દ્વારા સંતોષી શકશો.’

સૌભારીને ભાન થયું કે તેઓ મૃગજળની પાછળ પડ્યા હતા.

શાસ્ત્રોમાં દુન્યવી સુખોને મૃગતૃષ્ણા સમાન ગણવામાં આવે છે, જેનો અર્થ છે ‘જેમ હરણોને દૃશ્યમાન થતું ઝાંઝવાનું જળ.’ રણની ગરમ રેતી પર પડતા સૂર્યકિરણો રેતી પર પાણીની ભ્રાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. હરણ, આ ભ્રાંતિથી આકર્ષાય છે, એવું અનુમાન કરે છે કે આગળ તેને પાણી મળશે અને પોતાની તરસ છીપાવવા દોડ્યા કરે છે. તેની મૂઢ બુદ્ધિને કારણે એ અનુભૂતિ થતી નથી કે તે ભ્રાંતિનો શિકાર છે. તે પાણી તરફ વધુ ને વધુ ઝડપથી ભાગે છે અને તેટલી જ ઝડપથી પાણી તેનાથી દૂર ભાગે છે. બિચારું હરણ આ ઝાંઝવાના જળની પાછળ દોડતાં દોડતાં અંતે થાકીને મૃત્યુ પામે છે.

તે જ પ્રમાણે, માયા જે એક ભૌતિક ઊર્જા છે તે પણ સુખના ભ્રમનું સર્જન કરે છે અને આપણે તે કાલ્પનિક સુખ પાછળ એ આશામાં દોડતા રહીએ છીએ કે ક્યારેક તે આપણી

ઇન્દ્રિયોની તૃષ્ણાને સંતૃપ્ત કરશે. પરંતુ, ભલે ને આપણે ગમે તેટલાં પ્રયત્નો કરીએ, પરંતુ સુખ આપણાથી દૂર જ ભાગતું રહે છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે ધનિક વ્યક્તિઓ પાસે જીવનનિર્વાહ માટે પર્યાપ્ત વસ્ત્રો અને ખોરાક હોય છે, છતાં પણ તેઓ અસંતુષ્ટ અને વ્યાકુળ રહે છે. તેમને અન્ય વ્યક્તિનાં અધિક વિશાળ નિવાસસ્થાન, અધિક સારા વસ્ત્રો અને અધિક આવક ધરાવતી નોકરી જોઈએ છે, આમ સંતોષ તો ક્યાંય પણ નથી.

આ ઇચ્છાઓને ખરજવાં સાથે પણ સરખાવી શકાય. જ્યારે આપણને ખરજ આવે છે ત્યારે આપણને ખરજ કરવાની અદમ્ય ઇચ્છા થાય છે. પરંતુ ખણવાથી સમસ્યાનો હલ થતો નથી. થોડો વખત રાહત લાગ્યા બાદ, ખરજ કરવાની ઇચ્છા વધુ તીવ્ર થઈ જાય છે. તેને બદલે, જો આપણે ખરજને થોડોક વખત સહન કરીએ તો તે ઇચ્છા ધીમે ધીમે શમી જાય છે.

આ જ તર્ક આપણી ઇચ્છાઓને પણ લાગુ પડે છે. આપણું મન અને ઇન્દ્રિયો સુખી થવા માટે અનેક ઇચ્છાઓ વ્યક્ત કરે છે. જ્યાં સુધી આપણે તેમને પૂરી કરવાની દોડમાં લાગ્યાં રહીએ છીએ ત્યાં સુધી તે સતત વધતી જાય છે. પરંતુ જ્યારે આપણે મનને માયિક પ્રલોભનથી દૂર રાખવાનું શીખી જઈએ છીએ અને ઇન્દ્રિયજન્ય કામનાઓનો ત્યાગ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આત્માના સાંનિધ્યમાં મળતા આનંદને સ્પર્શીએ છીએ.

કઠોપનિષદ તો એટલે સુધી કહે છે કે જે વ્યક્તિ ઇન્દ્રિય ભોગનો ત્યાગ કરે છે, તે ભગવાન સમાન જ બની જાય છેઃ

યદા સર્વે પ્રમુચ્યન્તે કામા યેઽસ્ય હૃદિ શ્રિતાઃ
અથ મર્ત્યોઽમૃતો ભવત્યત્ર બ્રહ્મ સમશ્નુતે
(૨.૩.૧૪)

‘જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના હૃદયની સર્વ સ્વાર્થી કામનાઓને દૂર કરે છે, ત્યારે ભૌતિક સુખોમાં ફસાયેલ જીવાત્મા (આત્મા)ને જીવન-મરણના ચક્રોમાંથી મુક્તિ મળે છે અને તે ઈશ્વર સમાન ગુણોને પ્રાપ્ત કરે છે.’ લાલસાઓથી મુક્ત ઈશ્વર સમ આત્મા વિશે શ્રીમદ્ ભાગવતમ્‌માં પણ કહેવામાં આવ્યું છેઃ

વિમુંચતિ યદા કામાન્ માનવો મનસિ સ્થિતાન્
તર્હ્યેવ પુણ્ડરીકાક્ષ ભગવત્ત્વાય કલ્પતે
(૭.૧૦.૯)

‘એ વ્યક્તિ જે પોતાની ઇચ્છાઓનો નાશ કરે છે અને સંતુષ્ટ મનઃસ્થિતિમાં રહે છે તે ઈશ્વર સમાન બની જાય છે.’

ભગવદ્‌ગીતા પણ કહે છેઃ

વિહાય કામાન્યઃ સર્વાન્પુમાંશ્ચરતિ નિઃસ્પૃહઃ
નિર્મમો નિરહંકારઃ સ શાન્તિમ્ અધિગચ્છતિ
(૨.૭૧)

‘જે સર્વ માયિક કામનાઓનો ત્યાગ કરે છે અને લોભ, સ્વામીત્વ તથા અહંકારની ભાવનાથી મુક્ત જીવન જીવે છે, તેને પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.’

કામનાઓનો ત્યાગ એ બૌદ્ધ ફિલસૂફીમાં પણ કેન્દ્રસ્થાને છે. બુદ્ધ દ્વારા અત્યંત ભારપૂર્વક કહેવાયેલ ચાર ઉમદા સત્યો આ પ્રમાણે છેઃ

(૧) જગતમાં દુઃખ છે.

(૨) દુઃખનું એક ઉદ્ભવસ્થાન હોય છે.

(૩) દુઃખનું ઉદ્ભવસ્થાન કામના છે.

(૪) જો કામનાનો નાશ કરવામાં આવે તો, દુઃખનો નાશ કરી શકાય છે.

કામનાથી ઉદ્ભવતી અધોગતિ કેવળ ક્રોધ અને લોભ પર અટકતી નથી. ચાલો, આપણે જોઈએ કે તે કેટલું અધઃપતન કરી શકે છે.

ક્રોધથી વિવેકબુદ્ધિનો નાશ થાય છે.

આપણે જોયું કઈ રીતે ઇચ્છા એ બેધારી તલવાર છે. તેની પૂર્તિ લોભને જન્મ આપે છે અને તેમાં ઉદ્ભવતી બાધા ક્રોધને. એકવાર ક્રોધ જાગૃત થાય પછી તે અનેક પ્રકારના સંતાપો કે મનોરોગોનું સર્જન કરે છે. ભગવાન કૃષ્ણ કહે છેઃ

ક્રોધાદ્ભવતિ સમ્મોહઃ સમ્મોહાત્સ્મૃતિવિભ્રમઃ
સ્મૃતિભ્રંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિ નાશાત્પ્રણશ્યતિ
(ભગવદ્ ગીતા ૨.૬૩)

'ક્રોધને કારણે વિવેકબુદ્ધિ પર આવરણ આવી જાય છે જેને કારણે આપણી સ્મરણશક્તિ વિહ્વળ બની જાય છે. જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે આપણી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે અને જ્યારે બુદ્ધિનો નાશ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિનો નાશ થાય છે.'

ક્રોધ આપણી બુદ્ધિને એ રીતે આચ્છાદિત કરી દે છે કે જે રીતે સવારનું ધુમ્મસ સૂર્યપ્રકાશને રોકે છે. જ્યારે બુદ્ધિ આ રીતે આવરિત થઈ જાય છે ત્યારે વ્યક્તિની સમજશક્તિ બેકાબૂ બની જાય છે. પરિણામે તેને શું સાચું છે કે ખોટું છે તેની વિસ્મૃતિ થઈ જાય છે તથા તે કેવળ આવેગોના ઉછાળા સાથે વહે છે. આ વિહ્વળતા બુદ્ધિના વિનાશમાં પરિણમે છે. આપણી બુદ્ધિ આપણો આંતરિક માર્ગદર્શક છે અને જ્યારે તેનો નાશ થાય છે ત્યારે આપણો પણ નાશ થાય છે.



આ રીતે, કામનામાંથી અનેક માનસિક સંતાપો ઉદ્ભવે છે. ચાલો, હવે આનાથી વિપરીત જોઈએ. જો આપણે કામનાનું શમન કરીએ છીએ તો લોભ પોતે જ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને એ જ પ્રકારે ક્રોધ પણ. તેવા સંજોગોમાં, ક્રોધમાંથી ઉદ્ભવતા અન્ય કોઈ પણ ક્રમિક મનોરોગ

ઉદ્ભવતા નથી. વ્યક્તિનું મન કામના પર વિજય મેળવે છે.

જો ઇચ્છા દરેક સમસ્યાનું મૂળ છે તો ચાલો જોઈએ તે કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે.

બંધનની બીમારી

આપણે વિવિધ ઇચ્છાઓ અનુભવીએ છીએ. જ્યારે પુસ્તક વાંચતા હોઈએ ત્યારે કોઈકનું મન ચા માટે ભટકે છે જ્યારે અન્ય કોઈનું મન ક્રિકેટ વિશે વિચારવા લાગે છે. વળી કોઈ અન્યનું મન તો પોતાના બાળક પ્રતિ જતું રહે છે. શા માટે વિવિધ વ્યક્તિઓ આવી વિવિધ ઇચ્છાઓનો અનુભવ કરે છે?

એ શું છે જે આવી વિવિધ પ્રકારની ઝંખનાઓ સર્જે છે? કોઈ વ્યક્તિને પ્રશસ્તિની એટલી પ્રબળ ઇચ્છા હોય છે કે તે ચૂંટાવવા માટે દિવસમાં પંદરપંદર ભાષણો આપે છે. કોઈ અન્ય વ્યક્તિને ધનની ઝંખના એટલી તીવ્ર હોય છે કે એ જે પરિવાર માટે ધન કમાતી હોય છે તે જ પરિવારને અવગણે છે. જ્યારે કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિ પોતાના સાથીને ઇચ્છે છે અને તેના પર પોતાના બધા સુખ ન્યોછાવર કરી દેવાની તૈયારી રાખે છે. આ ઇચ્છાની ઉત્પત્તિ ક્યાંથી થાય છે?

જ્યારે આપણું મન કોઈ વિષય સાથે બંધાઈ જાય છે, ત્યારે આપણને તેના માટે ઇચ્છાઓ ઉદ્ભવે છે. કામનાનું ઉત્પત્તિકારણ આસક્તિ છે. આપણું મન આપણી ગમતી વ્યક્તિઓ અને ચીજોમાં વારંવાર જતું હોય છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો જે વ્યક્તિને મદિરાની લત હોય તેને મદિરાનો વિચાર વારંવાર આવે છે. જો તે સિગારેટનો વ્યસની હોય તો તેને સિગારેટનો વિચાર આવ્યા કરે છે અને તેથી તેને સતત સિગારેટ પીવાની ઝંખના ઉત્પન્ન થાય છે. આમ, બંધન ઇચ્છાનું કારણ છે.

આ મુદ્દો સામાન્ય બુદ્ધિથી વિપરીત પ્રતીત થાય છે. પરંતુ જો આપણે જે વિષયો કે જેના માટે આપણને ઇચ્છા ઉદ્ભવે છે તેના આંતરિક ગુણધર્મો વિશે વિચારીશું તો તે તર્કપૂર્ણ લાગે છે. પરંતુ ખરેખર તેવું હોતું નથી.

ઉદાહરણરૂપે, દારૂની સુગંધ એવી સરસ હોતી નથી. એ તો એક દુર્ગંધયુક્ત પીણું છે અને જ્યારે આપણે પહેલી વાર તેનું સેવન કરીએ ત્યારે વાસ્તવમાં તે ભાવતું પણ નથી. પરંતુ, એ જ દુર્ગંધ એક દારૂના વ્યસની માટે ખૂબ જ આકર્ષક બની રહે છે અને જ્યારે તે દારૂની દુકાન પાસેથી પસાર થાય છે, તે ઝૂમવા લાગે છે. દારૂની સુગંધ જે એક વ્યક્તિને ઊલ્ટી કરાવે છે તે જ અન્ય વ્યક્તિમાં સખત તલપ જગાવે છે. અહીં તફાવત બન્ને વ્યક્તિની દારૂ સાથેની આસક્તિનો છે. દારૂના વ્યસની વ્યક્તિની ઝંખના તેના દારૂ માટેનાં બંધાણી હોવાથી આવે છે.

એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.

શું સિગારેટનો ધુમાડો સુગંધી હોય છે કે દુર્ગંધી? તમે કહેશો, ‘બહુ જ ગંદો. મને તો ત્યાંથી દૂર જતા રહેવાનું મન થાય.’ તો પછી શા માટે સિગારેટના બંધાણીને તે આટલો આકર્ષે છે? તેના પોતાની આસક્તિને કારણે. સિગારેટનાં આંતરિક ગુણધર્મો કારણભૂત હોતા નથી, પરંતુ વ્યક્તિ કે વ્યસનીના મનમાં રહેલી તેના પ્રત્યેની આસક્તિ તેના પ્રત્યે ઝંખના સર્જે છે.

સમજ દૃઢ કરવા ફરી એક વાર સમજીએ. જે-તે વિષય પ્રત્યેની આપણી આસક્તિ કામનાનું સર્જન કરે છે, તે વિષયનાં આંતરિક ગુણધર્મો નહીં. ચાલો, વધુ એક ઉદાહરણ જોઈએ.

એક માતા મેળામાં પોતાના બાળકને ખોઈ બેઠી. તે પોલીસ પાસે ગઈ અને પોતાના ખોવાયેલ બાળક વિશે ફરિયાદ નોંધાવી. પોલીસે કહ્યું “અમારે ત્યાં ચાર બાળકો મળી આવ્યાં

છે જે પરિવારજનથી છૂટા પડી ગયા છે. તમે જોઈ લો તમારું બાળક તેમાંથી કયું છે.'

માતાએ બધા બાળકો જોયાં અને કહ્યું, 'આમાંનું એકેય બાળક મારું નથી.'

'પરંતુ આ બાળકો કેવા સુંદર છે.' પોલીસે કહ્યું, 'આમાંથી જ એક બાળકને લઈને તમે તેને વાત્સલ્ય આપવા લાગો ને? તમે તમારા જ બાળકને શા માટે આટલું ઝંખો છો?'

માતાએ કહ્યું, "તમે માનું હૃદય ક્યારેય નહીં સમજો. હું ફક્ત મારા બાળકના મળ્યા બાદ જ શાંતિથી સૂઈ શકીશ.'

માતાને રૂપ નથી જોઈતું. તેને પોતાનું બાળક જોઈએ છે, જેના પ્રત્યે તેને અનુરાગ છે.

આમ, કામનાની જનેતા આસક્તિ છે. હવે આ આખી કડી જોડાતી જણાય છે. જો આપણે આસક્તિ ધરાવીએ છીએ તો તે કામના તરફ દોરી જાય છે અને તેમાંથી ઉદ્ભવે છે ક્રોધ અને લોભ. ક્રોધમાંથી અન્ય મનોસંતાપો ઉદ્ભવે છે. તેથી ઊલટું, જો આપણે આસક્તિનો નાશ કરીએ, તો કામના જન્મવાનું કોઈ કારણ જ નહીં રહે અને તેને કારણે ઉદ્ભવતા અન્ય મનોરોગોની ઉત્પત્તિ થશે જ નહીં.

અહીં આપણને એક અતિ મૂલ્યવાન એવો પ્રશ્ન થાયઃ આસક્તિનું કારણ શું છે? આગલો વિભાગ આ વિશે સમજાવશે.

પુનરાવર્તિત ચિંતનની અસર

દરેક વ્યક્તિનું મન એક જ ચીજ સાથે બંધાયેલું હોતું નથી. કોઈકને ગોલ્ફ એટલું ગમે છે કે તેની પત્નીને ગોલ્ફ પોતાની સોતન જેવું લાગવા લાગે છે. કોઈકને તેની પત્ની પ્રત્યે એટલી આસક્તિ હોય છે કે તે પોતાની બધી આવક તેના ઉપર જ ખર્ચે છે. તો કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિને ધનની એટલી પડી હોય છે કે તેને પોતાના પરિવાર માટે કોઈ જ સમય રહેતો નથી. આપણે આ દરેક આસક્તિના સ્રોત વિશે જાણવા પ્રયત્ન કરીએ.

જ્યારે આપણું મન સતત એક વિચાર વાગોળ્યા કરે છે, "આ એક વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં આનંદ છે' ત્યારે આપણું મન તે વ્યક્તિ કે ચીજ પ્રત્યે આસક્ત થઈ જાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક વર્ગમાં ઘણાં છોકરાઓ અને છોકરીઓ નિખાલસતાથી એકબીજા સાથે વાત કરતા હોય છે. એક દિવસ, એક છોકરો એક છોકરીને જુએ છે અને વિચારે છે, "જો આ મારી થાય તો હું સુખી થઈ જઉં." જેમ જેમ એ છોકરો વધુ ને વધુ આ વિચાર કરતો રહે છે તેમ તેમ તેનું મન તે છોકરી પ્રત્યે આસક્ત થતું જાય છે. તે તેના મિત્રોને કહે છે કે પોતે એ છોકરીના પ્રેમમાં પાગલ છે અને તે અભ્યાસ કરવા માટે સમર્થ નથી કારણ કે તેનું મન વારંવાર તે છોકરીનું ચિંતન કર્યા કરે છે. તેના મિત્રો તેની મજાક ઉડાવે છે કે તેઓ બધા તેની સાથે વાત કરે છે પણ કોઈપણ આ છોકરા જેવું પાગલ નથી. તે છોકરી માટે તે શા માટે પોતાની નિદ્રા અને અભ્યાસ બગાડી રહ્યો છે? કારણ એ છે કે તે છોકરો સતત એવું ચિંતન કર્યા કરે છે કે તેની ખુશી આ છોકરીમાં રહેલી છે અને તેના પરિણામે, તેનું મન એ છોકરી પ્રત્યે આસક્ત થઈ જાય છે.

આસક્તિ કેવી રીતે વિકસે છે તેનું એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.

વ્યક્તિ દારૂનો બંધાણી કેવી રીતે થાય છે? કોઈપણ વ્યક્તિ પહેલેથી જ એવું નથી કહેતી કે, "લાવો, મને દારૂની બાટલી આપો! હું તેનાં વગર જીવી નહીં શકું.' તેનાથી વિપરીત, પહેલી વાર તો લોકોને દારૂનો સ્વાદ ભાવતો જ નથી અને તેઓએ પરાણે પીવું પડે છે. છતાંયે, તે વ્યક્તિના મિત્રો તેને એમ કહી મનાવી લે છે કે, 'અમને બધાંને વ્હિસ્કીમાંથી ખૂબ આનંદ મળે છે. પીવો અને મજા કરો!'

ખોટી સલાહોની અસર હેઠળ વ્યક્તિ વિચારે છે, 'મારા મિત્રોને જો દારૂ ભાવતો હોય તો મને પણ ગમશે જ.' તે એક પ્યાલો પીવે છે અને તેને નશાની થોડીક એવી અસર થાય છે. મન હળવું થવાને ખુશી માની વ્યક્તિ એવું માને છે કે તેને સુખ મળી રહ્યું છે. જેમ જેમ એ વધુ દારૂ લે છે, તેમ તેમ તેને તેમાં સુખનું ચિંતન થાય છે અને તેની દારૂ સાથેની આસક્તિ ગાઢ થતી જાય છે, અંતે તે વ્યસની બની જાય છે.

પછી એ વ્યક્તિ પોતે જ જેણે પહેલે દિવસે દબાણમાં દારૂ પીધો હતો, તે કહે છે, ''મને મારા પરિવારની નથી પડી. મારો ધંધો ભલે બરબાદ થતો. ભલે મારું યકૃત સડી જતું. પણ, મને વોડકાનો પાંચમો પ્યાલો તો જોઈશે જ... હું તેના વગર નહીં રહી શકું!' આ પરિવર્તન કેવી રીતે આવ્યું? તે વ્યક્તિના પુનરાવર્તિત વિચારને કારણે જેમાં એણે એવું માની લીધું કે દારૂ જ તેને સુખ આપે છે, જે અંતે વ્યસનમાં પરિણમ્યું.

હવે, આ કડીઓ વધુ સ્પષ્ટ બની. ભગવદ્‌ગીતામાં પણ ઉદ્ગમની આ શૃંખલાઓની વાત કરવામાં આવી છેઃ

ધ્યાયતો વિષયાન્પુંસઃ સઙ્ગસ્તેષૂપજાયતે
સઙ્ગાત્સઞ્જાયતે કામઃ કામાત્ક્રોધોઽભિજાયતે
(૨.૬૨)

'ઇન્દ્રિયજન્ય વિષયોમાં સુખ મળવાના વિચારના પુનરાવર્તિત ચિંતનથી વ્યક્તિમાં તેના પ્રત્યે આસક્તિ જન્મે છે. આસક્તિમાંથી કામના જન્મે છે અને કામનામાંથી ક્રોધ.'

આપણે બધાં શા માટે સુખ શોધીએ છીએ?

આપણે જોયું કે બધા જ માનસિક પરિતાપો સુખની કામનામાંથી ઉદ્ભવે છે. ચાલો આપણે આ શૃંખલાની અંતિમ કડી પર આવીએ. આપણે શા માટે સુખ ઇચ્છીએ છીએ? આપણે આપણાં કાર્ય, પરિવાર, શોખ, અન્ય પ્રક્રિયાઓ અને આપણાં દરેક કામમાં તેને ઝંખતા રહીએ છીએ. તે છતાં તે આપણાંથી દૂર ભાગે છે. આટલી બધી નિરાશાઓ બાદ પણ, શા માટે આપણે સુખ શોધવાનું છોડતાં નથી?

વેદ કહે છે: "આનન્દો બ્રહ્મેતિ વ્યજાનાત્" આનંદની પ્રકૃતિ સમજવા ઈશ્વરને જાણો.' ભગવાન દિવ્ય આનંદનો અનંત સાગર છે અને આપણે આત્માઓ, એમનો જ એક અંશ છીએ. પ્રત્યેક અંશ સ્વભાવગત, પોતાનાં સ્રોત ભણી આકર્ષિત રહે છે. માટીનો લોંદો પૃથ્વીનો જ એક ભાગ છે અને તેથી જ ગુરુત્વાકર્ષણ બળથી જમીન તરફ ખેંચાયેલ રહે છે. નદી, સાગરમાંથી બાષ્પીભૂત પાણી વરસવાથી બની હોવાને કારણે, તે સાગર તરફ જ વહે છે. તે જ રીતે, આપણે આત્માઓ અનંત આનંદસિંધુના સૂક્ષ્મ બિંદુઓ છીએ અને તેથી જ આપણે આનંદ તરફ પ્રાકૃતિક રીતે ખેંચાતા રહીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણને ઈશ્વરનો અસીમ આનંદ પ્રાપ્ત નહીં થાય ત્યાં સુધી આપણને સંતુષ્ટિ નહીં મળે.

અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો, જ્યાં સુધી આપણો સૂક્ષ્મ એવો આત્મા, તેના પૂર્ણ આનંદ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરશે નહીં ત્યાં સુધી તેની સુખની શોધ રોકાશે નહિ. આપણે એક યા બીજી રીતે આનંદનું ચિંતન કરતાં રહીશું અને જ્યારે તેવું થશે ત્યારે આસક્તિની આખી શૃંખલા ક્રમબદ્ધ રીતે શરૂ થઈ જશે- ઇચ્છા, ક્રોધ અને લોભ સ્વાભાવિકપણે આવશે જ.

આપણે એ સમજ્યા કે સુખની શોધ તે આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ છે અને આપણે તેને બદલી નહીં શકીએ. તો પછી આપણે આ બધા માનસિક પરિતાપોથી ઉપર કેવી રીતે ઊઠીશું? આ સમસ્યાનું સમાધાન આમ તો ઘણું સરળ છે.

નિમ્નતર આસક્તિઓને સ્થાને ઉચ્ચ આસક્તિઓને પ્રસ્થાપિત કરો

આનંદની કામના એટલી જ પ્રાકૃતિક છે જેટલી કે તૃષા. એવું માનવું અયોગ્ય રહેશે કે, "હું ક્યાંય આનંદનું ચિંતન નહીં કરું.' એક સામાન્ય ઉપાય એ છે કે સુખની કલ્પના આપણા માટે લાભદાયી હોય તેવી ચીજોમાં કરવી. આંતરિક વૃદ્ધિ, તપશ્ચર્યા, સેવા અને ત્યાગ જેવી ગુનાવ્વન કામનાઓનું સંવર્ધન કરો. ઇચ્છાઓ કેળવવી.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે, જો આપણે એવું સતત વિચારીએ કે વિદ્વત્તામાં સુખ રહેલું છે, તો આપણે સારાં જ્ઞાન પ્રત્યે આકર્ષિત થઈશું. તે આપણને વધુ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ તરફ ખેંચી જશે. જ્ઞાનની ઇચ્છા જે પોતે સારી ઇચ્છા છે તે આપણને બાંધશે નહીં પરંતુ ઉન્ન્ત કરશે.

તે જ રીતે, જો આપણે સારા સ્વાસ્થ્યમાં સુખની કલ્પના કરીએ તો આપણે તે પ્રતિ સમર્પિત થઈ જશું. તેના દ્વારા આપણે આપણી સુખાકારી માટે કાર્ય કરીશું અને તેવી ઇચ્છાઓ આપણને અધિક સ્વાસ્થ્યપ્રદ બનાવશે.

આ જ સિદ્ધાંત ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમનો વિકાસ કરવા માટે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. જો આપણે વારંવાર એવું વિચારીએ કે આપણું સુખ દિવ્ય ઈશ્વરમાં રહેલું છે, તો આપણે તેમના પ્રત્યે આસક્ત થઈ જઈશું. મન ઈશ્વર પ્રાપ્તિ ઝંખવા લાગશે. શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ કહે છેઃ

વિષયાન્ ધ્યાયતશ્ચિત્તં વિષયેષુ વિષજ્જતે
મામનુસ્મરતશ્ચિત્તં મય્યેવ પ્રવિલીયતે
(૧૧.૧૪.૨૭)

'તમે વારંવાર ઇન્દ્રિય ભોગના વિષયોનું ચિંતન કર્યું અને તેના પ્રત્યે આસક્ત થઈ ગયા. હવે સતત વિચારો કે ઈશ્વર અનંત આનંદનો સિંધુ છે અને તમે તેમનાં પ્રતિ ભક્તિનો વિકાસ કરશો.'

પ્રક્રિયા તો એ જ છે; આપણે કેવળ આપણી દિશા બદલવાની છે. સંત શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ આ એક સિદ્ધાંત અતિ છટાદાર રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે:

ભક્તિ એ પરમતત્ત્વ માટેનો પ્રેમ છે, તે માર્ગે ચાલતાં નિમ્નતા સ્વત: ખરી જશે.

ઇતિહાસમાં થયેલ મહાન સંતો કામનાઓથી મુક્ત નહોતા, તેનાથી વિપરીત, તેઓની કામનાઓ આપણાં કરતાં અનેક ગણી વધુ તીવ્ર હતી. તફાવત કેવળ એટલો જ કે આપણે સંસારની કામના કરી જ્યારે તેમણે હૃદયપૂર્વક ભગવાનને પ્રેમ કરવાની તથા પ્રત્યેક કાર્ય દ્વારા તેમની સેવાની કામના કરી.

ઈશ્વર પ્રત્યેની આસક્તિ માયિક આસક્તિની જેમ આપણા મનને અશુદ્ધ કરતી નથી પરંતુ શુદ્ધ કરે છે. ભગવાન પરમ પવિત્ર છે અને જ્યારે આપણે આપણું મન તેમનામાં લગાવીએ છીએ ત્યારે આપણે પણ શુદ્ધ થઈ જઈએ છીએ. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

મામ્ ચ યોऽવ્યભિચારેણ ભક્તિયોગેન સેવતે સ
ગુણાન્સમતીત્યૈતાન્બ્રહ્મભૂયાય કલ્પતે
(૧૪.૨૬)

``જે લોકો વિશુદ્ધ ભક્તિ સાથે મારી સેવા કરે છે, તેઓ માયિક પ્રકૃતિનાં ત્રણ ગુણોથી ઉપર ઊઠે છે અને પરબ્રહ્મની અવસ્થાએ પહોંચે છે.''

ભૌતિક ઇચ્છાઓ આત્માને બાંધી દે છે, જ્યારે ઉમદા ઇચ્છાઓ આત્માની ઉન્નતિ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં ક્રોધ અને લોભનું શું થાય છે?

ક્રોધને તમારો મિત્ર બનાવો

આપણે જોયું કે કામના આપણને ક્રોધ અને લોભ તરફ લઈ જાય છે. ઉમદા ચીજો માટેની કામના પણ તેમાંથી બાકાત નથી. જ્યારે તેની પૂર્તિ થતી નથી, ત્યારે ભક્તને ક્રોધ આવે છે. સફળતાની ચાવી આ ક્રોધને સાચી દિશામાં વાળવામાં છે. રામાયણમાં રામના એક ભક્ત એમને કહે છે:

હા રઘુનન્દન પ્રાન પિરીતે, તુમ્હ બિનુ જિઅત બહુત દિન બીતે

'હે રામ! હું કેવો હૃદયહીન છું કે તમારી ભક્તિ વિના પણ જીવવાનું કાયમ રાખું છું.' જ્યારે ક્રોધને સકારાત્મક દિશા આપવામાં આવે છે ત્યારે તે વધુ ઝડપથી ઉન્નત પથ પર આગળ વધવામાં મદદ કરે છે. જો આપણે આપણી જાત પર સુધારો ન થવાને કારણે ગુસ્સે થઈએ છીએ તો આપણે સુધરવા માટે વધુ પ્રયત્નો પણ કરીએ છીએ. અહીં આપણે સમાધાન કરતાં નથી અને આપણાં મનને આગળ ધપવા તેમજ ઉપર ઊઠવા માટે દબાણ કરીએ છીએ. આ રીતે, ક્રોધને ઉચિત રીતે નિર્દેશિત કરવાથી આપણે તેને આપણો મિત્ર બનાવી શકીએ છીએ.

લોભને તમારો મિત્ર બનાવો

આપણે એ પણ સમજ્યા કે ઇચ્છાપૂર્તિ લોભ તરફ ખેંચી જાય છે. તે જ રીતે, ઉત્કૃષ્ટ કામનાઓ દિવ્ય લોભમાં વૃદ્ધિ કરે છે. ભક્તો અધિક ભક્તિ માટે, અધિક દિવ્યજ્ઞાન માટે અને અધિક સેવા ઝંખે છે. આવો લોભ આપણને સહાયરૂપ થાય છે કારણ કે તે આપણને સતત આગળ ધપવા તત્પર રાખે છે. ભક્ત કહે છે:

સીતા રામ ચરન રતિ મોરેં, અનુદિન બઢઉ અનુગ્રહ તોરેં (રામાયણ)

'હે સીતારામ, હું પ્રાર્થું છું કે મારી પ્રેમભક્તિ અહર્નિશ તમારા ચરણોમાં વધતી રહે.' આવો ઉત્કૃષ્ટ લોભ, હાનિકારક રહેતો નથી, પરંતુ, વ્યક્તિને તેની આધ્યાત્મિક ઊંચાઈઓ સર કરવામાં મદદરૂપ રહે છે.

ઈર્ષ્યાનું શું? અન્ય પરિતાપોની જેમ જ, જો ઈર્ષ્યાને પણ ઉચિત દિશા આપવામાં આવે તો તે પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. જ્યારે આપણે અન્ય વ્યક્તિઓને આધ્યાત્મિક પથ પર આપણાથી આગળ વધતાં જોઈએ ત્યારે આપણે વિચારવું જોઈએ, "તેણે JKYog નો Life Transformation Programmes (LTP) કાર્યક્રમ મારી સાથે જ શરૂ કર્યો હતો. પરંતુ તે કેટલી ઝડપથી આગળ વધી રહી છે અને તેણે કેટલી સહિષ્ણુતા અને ધીરજ કેળવી લીધાં છે. હું કેમ પાછળ રહી ગઈ? મારે પણ સ્વ-સુધારણા માટે અધિક પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.'

ગર્વને તમારો મિત્ર બનાવો

બધી જ ભૌતિક ત્રુટિઓમાં સર્વોપરી તો ગર્વ છે, જેના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો અત્યંત કઠિન છે. લોકો શાસ્ત્રોના પંડિતો કે આત્મસંયમમાં નિપુણ થઈ જાય છે અને છતાં પણ ગર્વથી યુક્ત હોય છે. આ અહમ્‌ને અન્યની જેમ જ, ઈશ્વરમાં લીન કરીને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. હનુમાન આ લાગણી રજૂ કરતાં કહે છે:

અસ અભિમાન જાઇ જનિ ભોરે, મૈં સેવક રઘુપતિ પતિ મોરે
(રામાયણ)

'મારા પ્રભુ શ્રીરામ મારા સ્વામી છે અને હું તે પરમ સ્વામીનો દાસ છું એ મારા ગૌરવનો ક્યારેય નાશ ન થાય.' ઈશ્વરમાં ગૌરવ આપણી શ્રદ્ધા દૃઢ કરે છે અને ભક્તિમાં ઉત્સાહ પ્રેરે છે.

આપણે જોયું કે કઈ રીતે આપણાં માનસિક પરિતાપો કે રોગો જે આપણાં સૌથી દુષ્ટ અંતઃશત્રુઓ છે તે જ્યારે યોગ્ય દિશા આપવામાં આવે ત્યારે આપણા પરમ મિત્ર બની જાય

છે. આ એક બહુ જ મહત્ત્વની માહિતી છે અને તે આપણું જીવન બદલી શકે છે!

હવે, આંતરિક પરિવર્તન કાયમી બને તે માટે આપણે આપણી આદતોની ક્ષમતા વધારવી જોઈએ. કઈ રીતે આપણે આપણી જૂની આદતો છોડી અને નવી ઉપયોગી આદતો વિકસાવી શકીએ? ચાલો, આપણી અંદર ઉદ્દાત આદતોનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકાય તે અંગે ચર્ચા કરીએ.

સારાંશ

- શારીરિક રોગોની જેમ જ મનનાં પણ રોગો હોય છે. ક્રોધ, લોભ, કામ, ઈર્ષ્યા અને ગૌરવ માનસિક પરિતાપો છે. તેઓ શારીરિક રોગની તુલનામાં અધિક પ્રભાવશાળી હોય છે.
- ક્રોધ આપમેળે આવતો નથી. તે કોઈ કામનાની પૂર્તિમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થતાં જન્મે છે.
- કામના એ એવો રોગ છે જે ક્યારેય સંતોષાતો નથી. આપણે તેને જેટલી તૃપ્ત કરીએ છીએ તેટલી જ તે વધુ પ્રજ્વલિત થાય છે. તેથી ઇચ્છાપૂર્તિથી લોભ જન્મે છે.
- કામના કોઈ વિષય કે વ્યક્તિ પ્રત્યેની આસક્તિમાંથી ઉદ્ભવે છે.
- કોઈ વિષય કે વ્યક્તિમાં સુખ હોવાના પુનરાવર્તિત વિચારથી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.
- આનંદની કામના ન કરવી એ આત્મા માટે અસંભવ છે. ભગવાન સ્વયં આનંદસિંધુ છે તથા આત્મા તે ભગવાનનો અંશ હોવાથી તે સ્વાભાવિક રીતે આનંદની શોધમાં રહે છે. આ માટેનો ઉપાય એ છે કે ઉચિત દિશામાં આનંદની શોધ કરવી.
-ભગવાનમાં સુખ પ્રાપ્તિનું પુનરાવર્તિત ચિંતન આપણામાં ભગવાન પ્રત્યે અનુરાગ ઉત્પન્ન કરે છે. તે દ્વારા આપણી બધી ઇચ્છાઓ પણ ભગવાનને અનુરૂપ બને છે.
- ભગવાન પૂર્ણ પવિત્ર હોવાના કારણે, તેમના પ્રત્યેની કામના મનની અધોગતિ કરતી નથી પરંતુ ભક્તિને કારણે અધિક પવિત્ર બને છે.

૩. આદતોનો પ્રભાવ

આદત એટલે શું? સાવ સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો આદત એટલે વ્યક્તિની ચિંતન અને વર્તનની રૂઢિગત રીત. આદતમાંથી ઉદ્ભવતું વર્તન સ્વયંસંચાલિત હોય છે અને તેમાં સ્વ-વિશ્લેષણની જરૂર રહેતી નથી. સારા કે નરસા માટે, આદતો આપણા બંધારણનો આંતરિક ભાગ બની જાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જે લોકોને ચાની આદત હોય છે તેમને સવારે ચા વગર પલંગ છોડવો ગમતો નથી. જેઓને કાર્યાલયના સમય બાદ ટેનિસ રમવાની આદત હોય છે તેમને વરસાદના સમયમાં રમી ન શકવાને કારણે વ્યાકુળતા અનુભવાય છે. જેમને રાત્રિના જમવા સાથે મદિરાની આદત હોય તેઓને મદિરા વિના ભોજન ગળે ઉતરતું નથી અને જે લોકોને દૈનિક સાધના, આધ્યાત્મિક દિનચર્યા દ્વારા મનની ઉન્નતિની આદત હોય છે તેઓને એક દિવસ પણ ચૂકી જવાથી બેચેની અનુભવાય છે.

અભિસંધાનનો પ્રભાવ

ભારતના દક્ષિણ ઓરિસ્સાના ગજપતિ જિલ્લામાં મહેન્દ્રગિરી પર્વતના એક ક્ષેત્રમાં હાથીઓને તાલીમ આપવામાં આવે છે. હું એકવાર મહેન્દ્રગિરી પર્વત ગયો હતો. અને જોયું તો હાથીઓ એક હરોળમાં ઊભા હતા. એક લાકડાના ખૂંટાને જમીનમાં ખોદીને તેની સાથે દોરડાથી તેમને બાંધેલા હતા. મેં મહાવતને હાથીઓના બંધાઈ રહેવાની સાલસતા વિશે પૂછ્યું.

મહાવતે કહ્યું, “સ્વામીજી, જ્યારે એ મદનિયું હોય છે ત્યારે તેને આ જ નાનાં થડ સાથે બાંધવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં તેને બંધાઈ રહેવું ગમતું નથી એટલે એ દોરડું ખેંચ-ખેંચ કરે છે. મદનિયું નાનું હોય છે અને અલ્પ શક્તિશાળી હોય છે અને દોરડું મજબૂત હોય છે એટલે તે દોરડું તોડી શકતું નથી. અંતે તે સમજી જાય છે કે આ ખેંચતાણનો કોઈ ફાયદો નથી. ત્યારબાદ તે બંધાઈને શાંતિથી ઊભું રહે છે. હવે તે આદિ એટલે કે અભિસંધિત થઈ ગયું છે. જ્યારે તે હાથીદાંત ધરાવતો કદાવર હાથી બને છે ત્યારે પણ તેને તે જ દોરડા અને નાના થડ સાથે બાંધી રાખવામાં આવે છે. હવે, તેનામાં એટલી ક્ષમતા છે કે તે એક જ ઝાટકે આ દોરડાને તોડી શકે અને મુક્ત થઈ શકે છે, પરંતુ તે પ્રયત્ન પણ નથી કરતો. કારણ કે, તે અભિસંધિત થઈ ગયો હોય છે.’

આપણે માનવો પણ આ પ્રકારની આદતોના અભિસંધાનને આધારે વર્તન કરીએ છીએ. મનનું અભિસંધાન થઈ ગયું હોવાના પરિણામે આપણે આદતોના પ્રભાવ હેઠળ વર્તન કરીએ છીએ. માનવ તરીકે આપણને પસંદગીની સ્વતંત્રતા છે, પરંતુ આપણે તે વિકલ્પનો ઉપયોગ જવલ્લે જ કરીએ છીએ.



અરે રે! આજે તો મારે ઘરેથી જ કામ કરવાનું હતું!

આપણો દૈનિક વ્યવહાર પણ આપણી માનસિક અભિસંધિત અવસ્થામાંથી આવે છે. જો આપણે આપણા મનને હકારાત્મક ચીજ જોવા કેળવ્યું હશે તો આપણે સંકટના સમયે પણ વધુ ખુશ અને આશાવાદી રહીશું. પરંતુ જો આપણે આપણા મનને શંકાઓ કરવા તથા અન્યમાં ત્રુટિઓ જોવા કેળવ્યું હશે તો આપણે દરેકના સુકૃત્યોને પણ સંશયથી જોઈશું. તે જ રીતે, દયા, કરુણા, ભય અને ઈર્ષ્યાના વિચારો પણ આપણને આપણી આદતોમાંથી આવે છે. પહેલાં આપણે આદત ઘડીએ છીએ અને પછી આદત આપણને.

શા માટે આદતોની પકડ આટલી સખત હોય છે? કારણ કે આદતો આપણાં મગજને એ પ્રકારે કેળવે છે. ચાલો સમજીએ.

મગજની સ્થિતિસ્થાપકતા (ન્યુરોપ્લાસ્ટિસીટી)

ન્યુરોલૉજી (ચેતાતંતુઓને લગતું વિજ્ઞાન) મુજબ માનવ મગજ હજારો કરોડો ચેતાકોષોનું બનેલું છે. તે દરેક અન્ય સાથે જોડાઈને અનેકો કરોડો ચેતા પરિપથ બનાવે છે. આપણા મગજમાં ઉત્પન્ન થતી પ્રત્યેક વિચારધારા ચેતાકીય અનુસંધાનનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે આપણે એક જ પ્રકારની વિચારધારાને વારંવાર ધારણ કરીએ છીએ ત્યારે તે ચેતા પરિપથ વધુ દૃઢ બને છે.

આ ઘટનાને ન્યુરોપ્લાસ્ટિસીટી કહે છે અર્થાત્ મગજની પોતાને પુનર્વ્યવસ્થાપિત કરવાની ક્ષમતા જેમાં તે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા અથવા તો વાતાવરણના પરિવર્તનના સંદર્ભમાં નવા ચેતા અનુસંધાનો બનાવે છે. ન્યુરોપ્લાસ્ટીસીટીને કારણે જે ચેતા પરિપથ મગજમાં વધુ ગાઢ રીતે સ્થપાયેલો હોય તદનુરૂપ વિચારોનું વહન વધારે ઝડપી બને છે અને તે રીતે અભિસંધાનો વિકસે છે.

ઈવાન પાવલોવ, માનવ અને પ્રાણી વર્તણૂક પર આદતની અસર બતાવનાર પહેલો એવો પ્રખ્યાત રશિયન તબીબ હતો જેને ૧૯૦૪માં તબીબી ક્ષેત્રમાં નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું હતું. તમે તેના કૂતરાઓ સાથે કરાયેલ પ્રખ્યાત પ્રયોગ વિશે તો સાંભળ્યું જ હશે.

પાવલોવનાં સંશોધન દ્વારા “શાસ્ત્રીય અભિસંધાન” સિદ્ધાંતની સ્થાપના થઈ. આરંભમાં

તો તેણે આ સંશોધન ખરેખર તો કૂતરાઓનાં પાચનતંત્ર અંગેની માહિતી એકત્રિત કરવા માટે શરૂ કર્યું હતું. તેના પ્રયોગશાળાના સહકર્મચારીઓની મદદથી તે કૂતરાઓમાં લાળનું પ્રમાણ નોંધતા હતા (સસ્તન સજીવો મોંમાં લાળ ઉત્પન્ન કરે છે જેથી તેમને ખોરાક પાચનમાં મદદ કરે છે). સહકર્મચારીઓ જે કૂતરાઓને ખોરાક આપતા તેઓ સફેદ કોટ પહેરતા.

જો કે, પાવલોવે એવું અવલોકન કર્યું કે જ્યારે કૂતરાઓ સફેદ કોટ પહેરેલ વ્યક્તિને જોતા ત્યારે ભલે તેમને ખોરાક આપવામાં ન આવી રહ્યો હોય તો પણ તેઓ લાળ ટપકાવવા લાગતા. ત્યાર બાદ તેણે એક પ્રયોગ આદર્યો જેમાં દરેક વખતે જ્યારે કૂતરાઓને ખોરાક આપવામાં આવતો ત્યારે ઘંટડી વગાડવામાં આવતી. થોડા જ સમયમાં તેણે જોયું કે કૂતરાઓ ઘંટડી વાગતાં જ લાળ ટપકાવવા લાગે છે. આમ, કૂતરાઓએ ઘંટડીના અવાજ સાથે ખોરાકને માનસિક રીતે જોડી દીધો અને પરિણામે ખોરાક આપવાથી જે પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થતી તે જ પ્રતિક્રિયા ઘંટડી વગાડવાથી પણ મળવા લાગી. ઘંટડીનો અવાજ તેમનામાં જે પ્રતિક્રિયા ખોરાક આપવાથી ઉત્પન્ન થાય તેવી જ પ્રતિક્રિયાને ઉત્પન્ન કરે છે.

આના આધારે ‘શાસ્ત્રીય અભિસંધાન’નો સિદ્ધાંત સામે આવ્યો જેણે માનવ વર્તન પર નવીન પ્રકાશ પાડ્યો. મનોવૈજ્ઞાનિકો હવે એ સમજવા લાગ્યા હતા કે મગજના ચેતાકીય પથમાં વિચારો અને વર્તણૂક કેવી રીતે સ્થાપિત થાય છે.

મગજની ન્યુરોપ્લાસ્ટિસીટીની આ લાક્ષણિકતાનો ઉપયોગ આપણે આપણા ફાયદા માટે કેવી રીતે કરી શકીએ? તે માટે સર્વપ્રથમ તો આપણે આદતો કેવી રીતે બને છે તે જોવું પડશે.

આદતોના નિર્માણની દૈહિક પ્રક્રિયા

જ્યારે પણ આપણે કોઈપણ શારીરિક કે માનસિક કાર્ય કરવાનું નક્કી કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં મગજમાં જે-તે કાર્યને અનુરૂપ ક્ષેત્રોમાં ચેતાતંતુઓ જાગૃત થાય છે. આ ક્ષેત્રોમાં સંવેદના- ચાલક ક્ષેત્રો, મગજનું અધિચ્છદ સ્તર અને પૂર્વાગ્રહ ગોળાર્ધોનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ, આ આખી પ્રક્રિયામાં મગજની સ્વયં- સંચાલનની ક્ષમતા ખૂબ જ ધ્યાન ખેંચી લે તેવી છે. જ્યારે તે કોઈપણ પ્રક્રિયાને વારંવાર થતી જુએ છે ત્યારે તે ચેતાશ્રેણીના નાના પરિપથ તૈયાર કરી લે છે અને તેને બેઝલ ગેંગ્લિયામાં સંગ્રહિત કરી લે છે. મગજનો આ ભાગ આપણા શિક્ષણ, આદતો, અનુભવો અને ભાવનાઓ માટે જવાબદાર છે. તેના કારણે મગજ ભવિષ્યમાં આ પ્રકારની પ્રક્રિયાઓ અથવા પ્રવૃત્તિઓમાં વધુ સરળતાથી જોડાઈ શકે છે. આમ, મગજ આદતો એટલે રચે છે કે તેને માટે કાર્ય કરવું સરળ અને વધુ સક્ષમ બને.

ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે આપણે પહેલા ટાઇપિંગની શરૂઆત કરી ત્યારે આપણા મગજને વિવિધ અક્ષરોની કી (key) શોધવા અને તેમને દાબવા માટે ઘણી મહેનત કરવી પડતી હતી. પરિણામે, આપણે ઘણા સમયમાં અતિ ઓછા શબ્દો ટાઇપ કરી શકતા હતા. જો કે, જેમ જેમ આપણે વધુ ને વધુ ટાઇપ કરતા થયા, મગજે પોતાનું સ્વયં સંચાલન શરૂ કરી દીધું. આપણે કોઈ એક અક્ષર વિશે વિચારીએ ત્યાં તો આપણી આંગળી એ કી (key) ઉપર પહોંચી એને દબાવી પણ દે છે. આપણા મગજે એવો પ્રોગ્રામ તૈયાર કરી લીધો છે જેથી ચેતાતંતુઓ ખૂબ જ ઝડપથી તેમનું કાર્ય કરી, શારીરિક હલન-ચલન હાથ ધરી શકે.

સતત પુનરાવર્તનથી મગજે સમગ્ર શબ્દો માટેના નકશાનું નિર્માણ આરંભી દીધું અને આપણે અનેક કી (key) ને ફટાફટ દાબી એકસાથે અનેક શબ્દો આનુક્રમિક રીતે ટાઇપ કરતા થઈ ગયા. એક વર્ષની તાલીમ બાદ તો આપણી ઝડપ પ્રતિ મિનિટ પચાસ શબ્દો જેટલી કે તેથી વધુ થઈ ગઈ.

આ પ્રકારની સ્વ-સંચાલન ક્ષમતા વિના, ટાઇપિંગ આપણા માટે હંમેશાં અતિ શ્રમસાધ્ય કાર્ય બની જાત, જેવું તે પહેલા દિવસે હતું. જો એવું થાત તો આપણે ટાઇપ કરતી વખતે બીજું કંઈ પણ વિચારી શકત નહીં. આપણા સદ્ભાગ્યે, આદતોના પ્રભાવે મગજના કાર્યને સરળ કરી દીધું અને તેથી હવે આપણે ટાઇપિંગની સાથે સાથે વિચારી શકીએ છીએ, કલ્પના કરી શકીએ છીએ અને યોજના પણ કરી શકીએ છીએ.

તે જ રીતે, આપણે ગાડી ચલાવવાની સાથે પણ અનેક કાર્યો કરીએ છીએ. આપણે અન્ય મુસાફરોને સાંભળીએ છીએ, ઑડિયો (audio) સાંભળીએ છીએ અને આખા દિવસ માટેની દિનચર્યા પણ નક્કી કરીએ છીએ. જો કે આપણે ગાડી ચલાવતા શીખી રહ્યાં હતાં, ત્યારે પહેલા દિવસે, સ્ટીયરિંગનું નિયંત્રણ, એક્સિલરેટરનું નિયંત્રણ અને બ્રેક પરની પકડ, આ બધું એક સાથે કરવું અત્યંત કઠિન લાગતું હતું અને તેમાં આપણે ઘણું સાવધ રહેવું પડતું હતું. સતત ગાડી ચલાવતા રહેવાથી, આપણા મગજમાં તેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ ગયું અને આ જ રીતે મગજ અનેક પ્રોગ્રામ બનાવતું રહે છે અને કાર્ય કરતું રહે છે. અંતે, એક દિવસ એવો આવે છે જ્યારે આપણે ગાડી ચલાવવાનું અને વાતો કરવાનું - એમ બન્ને કામ કોઈપણ જાતના જોખમ વગર કરી શકીએ છીએ.

આમ, વિવિધ આદતો અને પ્રોગ્રામ બનાવવાથી મગજ ઓછી ઊર્જાના વ્યય સાથે વધુ કાર્ય કરી શકે છે. ઉંદરોના મગજની સક્રિયતા જોવા માટે એક અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. ઉંદરોને એક ભુલભુલામણીમાં મૂકવામાં આવ્યા હતા અને તેને અંતે ચીઝનો ટુકડો રાખવામાં આવ્યો હતો. તેઓ ઘ્રાણશક્તિ દ્વારા ધીમે ધીમે ચીઝના ટુકડા સુધી પહોંચી ગયા હતા. જેમ જેમ આ જ પ્રયોગ વારંવાર કરવામાં આવ્યો, તેમ તેમ ઉંદરોનું મગજ પરિપથ બનાવવા લાગ્યું અને ઉંદરો અધિક શીઘ્રતાથી ચીઝ સુધી પહોંચવા લાગ્યા. એક મહિના પછી, તેઓને જેવા આ ભુલભુલામણીમાં મૂકવામાં આવતા કે તેઓ સીધા ચીઝ તરફ જ દોડવા લાગતા. તેમના માથા પર લગાડેલ યંત્રએ બતાવ્યું કે તેમની માનસિક સક્રિયતા સતત ઘટતી ગઈ અને તેઓએ રસ્તો શોધવાનું શીખી લીધું.

આદતોની આંટી

એક આદતના ત્રણ ભાગ હોય છેઃ ૧) ઉત્તેજન, ૨) પ્રતિભાવ અને ૩) પુરસ્કાર. ઉત્તેજના મગજ માટે બંદૂકના ઘોડાની જેમ કામ કરે છે અને આપણું મગજ અભિસંધિત વર્તન દ્વારા પ્રતિભાવ આપે છે. આ વર્તન આપણા મગજને પુરસ્કૃત કરે છે અને વધુ સુદૃઢતાથી ભવિષ્યમાં એ વર્તન કરવાની આદતને પ્રબલિત કરે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે એક મહિના માટે ટીવી જોતાં નિયમિત ચા પીવાનું રાખો, તો તમને તેની આદત પડી જશે. હવે, જ્યારે પણ તમે ટીવી જોવા બેસશો એટલે તમને ચા માટેની ઉત્તેજના થશે. મગજ તેને કામનાના સ્વરૂપે પ્રતિક્રિયા આપશે અને તમે જ્યારે આ ચા પીશો ત્યારે તમને જે ઇન્દ્રિય સુખ પ્રાપ્ત થશે તે આદતના પાશને બળવત્તર બનાવશે.

મગજ એટલું ચપળ છે કે તેને પ્રબલન માટે બાહ્ય પુરસ્કારની જરૂર નથી પડતી. તે સેરોટોનિન, એંડોર્ફિન, ડોપામિન જેવા સુખદ રસાયણો ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને જે-તે પ્રક્રિયા સાથે પ્રવૃત્ત ભાગને મોકલી આપે છે. આ રસાયણો “સુખદ” આવેગોનું સર્જન કરે છે, જે પુરસ્કાર છે.

ચાલો, એક અન્ય ઉદાહરણ જોઈએ. ધારો કે તમારા મગજ માટે કોઈ અસાઇનમેંટ પર કાર્ય કરવામાં જોર પડી રહ્યું છે અને તેથી તે મનોરંજનના રસ્તા શોધી રહ્યું છે. જેવું તમે નવા ઈમેલનું નોટિફિકેશન સાંભળશો. તમે તરત જ તે વાંચવામાં લાગી જાઓ છો. પરિણામે

કાર્યમાંથી એક સુખદ વિચલન પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે તમને થાક લગાડતા કામમાંથી પણ થોડોક અવકાશ મળી જાય છે. તેની સાથે સાથે, મગજ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા આ સુખદ અનુભવ ઉત્પન્ન કરતાં રસાયણો આદતના પાશને અધિક સુદૃઢ બનાવે છે. હવે જ્યારે જ્યારે ઈમેલનું નોટિફીકેશન આવે છે ત્યારે મનમાં તેને વાંચવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. કારણ કે એ આદત બની ગઈ છે.

આદતોની આ ભાત એટલી સુદૃઢ બની જતી હોય છે કે લોકો ક્યારેક તેમની આદતમાં પરિવર્તન લાવવા માટે અસહાયતા અનુભવે છે. વિવિધ અભ્યાસોમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દારૂનો નશો કરનારાના મગજના ઑપરેશન બાદ પણ તેમનામાં એ આદત તો રહે જ છે. જૂના ઉત્તેજકોની હાજરીમાં, તેમની તલપ ફરી જાગૃત થાય છે અને મગજ ફરી એ કાર્ય કરવા તત્પર બને છે.

આદતજન્ય વર્તન માટેના ઉત્તેજકો વિવિધ પ્રકારના હોઈ શકે- આઇસક્રીમનું ચિત્ર, કોઈ ચોક્કસ સ્થાન, કોઈ ચોક્કસ સમય અથવા કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિનો સાથ. તેના પરથી પ્રેરાતો પ્રતિભાવ મગજની અંદર થતી જટિલ પ્રક્રિયાઓનું પરિણામ છે અને આ પ્રક્રિયાઓ મિલિસેકંડોમાં થતી હોય છે. પરિણામસ્વરૂપે પુરસ્કાર પણ અલગ અલગ પ્રકારના હોય છે- માનસિક શાંતિ, રાસાયણિક સંતુષ્ટિ, ઇન્દ્રિય સુખ, માનસિક ઉત્તેજના અથવા તેમાંનું કેટલુંક એક સાથે જ.

મોટાભાગે આદતો આપણા જીવનમાં કોઈ નક્કર પરવાનગી વિના આવે છે. પરંતુ આપણે વિચારી પણ ન શકીએ તે હદે તેઓ આપણામાં એટલી પ્રગાઢ થઈ જાય છે કે તે આપણા ભાવિનું નિર્માણ કરી શકે છે. આપણું મગજ આદતોમાં ફસાઈ જાય છે અને સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ પણ કરતું નથી. આ રીતે, આદતો કેબલ તાર જેવી છે. દરરોજ આદતો કેબલનો એક તાર વણે છે જે આમ તો બહુ નબળો હોય છે, પરંતુ જ્યારે તે બધા ભેગા વણાઈ જાય છે ત્યારે કેબલ તૂટી શકતો જ નથી.

પરંતુ સારી બાબત એ છે કે આદતો બદલી શકાય છે. વિવિધ પરિવારોમાં, નજીકમાં જ ખાણીપીણીના સ્થળો ખૂલતાં બહારના ખોરાકનું પ્રમાણ કેવી રીતે વધી ગયું તે વિષય પર સામાજિક સંશોધનો થયા છે. તેમણે જોયું કે જાહેર ખબરો, મોટા, આકર્ષક ચિત્રોના પાટિયાંઓ અને અન્ય પ્રલોભનો વેફર્સ ખાવાની આદતના પાશને ઉત્તેજિત કરવામાં સફળ થયા. જેના દ્વારા લોકોને ચીપ્સ ખાવાની આદત પડી ગઈ. તેમાં રહેલી ચરબી અને મીઠાને કારણે બનતો સ્વાદ, તેનું કુરકુરાપણું સ્વાભાવિક રીતે પુરસ્કાર બની ગઈ. અજાણતાં જ, તેમનું ઉપભોક્તા વલણ એટલી હદે પ્રવર્તી બની ગયું કે કેટલાક પરિવારો દૈનિક રીતે આ નજીકનાં ખાણીપીણીના સ્થળોએ જઈને રાત્રિનું ભોજન કરવા લાગ્યા.

જ્યારે આ ખાણીપીણીનાં સ્થળો બંધ થઈ ગયાં ત્યારે આસપાસના પરિવારોનું વર્તન ધીરે ધીરે બદલાવવા લાગ્યું. તેઓ ઘરે ખાવાનું બનાવવા અને ખાવા લાગ્યા. તેમાંથી તેમને આનંદ મળવા લાગ્યો. એક વર્ષમાં, તેમની આ આદત પૂર્ણ રીતે જતી રહી. આ પરથી કહી શકાય કે આદતો પરિવર્તનશીલ છે.

મગજની ન્યુરોપ્લાસ્ટિસીટીની ગુણવત્તા બેધારી તલવાર જેવી છે. નકારાત્મક તરફ જોઈએ તો તે આપણા મગજમાં ન ગમતી તરાહો ઉત્પન્ન કરી ખરાબ આદતો બનાવે છે અને હકારાત્મક તરફ જોઈએ તો તે આપણને આપણા મગજને પુનર્વ્યવસ્થાપિત કરવાનો અવસર પૂરો પાડે છે જેના દ્વારા જૂની બિનજરૂરી આદતો કાઢી નાંખી અને નવી આદતો બનાવી શકાય છે. આમ, આદતો શીખી અને ભૂંસી શકાય છે. તેમની ક્ષમતા અદ્ભુત છે!

સારી અને નરસી આદતો

આદતોની તુલના માઇક્રોસોફ્ટ એક્સેલના મેક્રો ફીચર સાથે કરી શકાય. જો આપણે અમુક કાર્યો બહુવિધ કોષોમાં પુનરાવર્તિત કરવા ઇચ્છતા હોઈએ તો તેમના સ્વયં સંચાલન માટે આપણે ઉપસર્ગની નોંધ કરી શકીએ તથા ચયન કરેલા કોષો માટે કાર્યોનો સમુચ્ચય શીઘ્રતાથી પ્રદાન કરી શકીએ. આદતો મગજના ઉપસર્ગ સમાન છે. પ્રદત્ત સંકેતોની પ્રાપ્તિથી મગજ તેના નિર્મિત (programming) કાર્યક્રમ માટેના કાર્યો સ્વતઃ કરવા લાગે છે. કોઈ એવું કાર્ય હોય જે આપણે વારંવાર કરવાનું હોય, તો આપણે તેને મેક્રો તરીકે રેકૉર્ડ કરી શકીએ અને એક કોષ્ટકના ભાગને તેમાં અમલમાં મૂકી શકીએ. તે જ રીતે, મગજ માટે આદતો મેક્રો છે. જેવી તેમને ઉત્તેજના પૂરી પાડવામાં આવે કે તરત જ મગજ તેનાં વારંવાર કરાયેલ કાર્યોને પોતે જ ચાલુ કરી દે છે.

જો કે, આમાં એક રસ્તો કાઢી શકાય. જ્યારે મેક્રો બને છે ત્યારે એ સાચી રીતે આયોજિત છે કે નહિ એ વિશે મેક્રો કંઈ વિચારતું નથી. જો એ સાચી રીતે બનેલ હોય તો આપણો સમય બચે છે. પરંતુ જો મેક્રો જ ખોટી રીતે રેકૉર્ડ કરાયેલ હોય તો આખી એક્સેલ શીટમાં ભૂલો થઈ જાય છે. એ જ રીતે, આદતો પણ આપણા મસ્તિષ્કનું આપણા લાભ કે નુકસાન માટે ઘડતર કરે છે. પ્રોગ્રામિંગ છે. તે આપણને લાભ કે નુકસાન કરી શકે છે. તેના વિશે એક કથાનક જોઈએ.

ઓગણીસમી સદીના પ્રારંભમાં, એક અંગ્રેજ અન્વેષક એક માનવભક્ષીઓના સંપર્કમાં આવ્યો. તેઓ માનવ માંસની જિયાફત ઉડાવવાની તૈયારી કરતા જ હતા. અન્વેષકને અચરજ તો ત્યારે થયું જ્યારે તેણે જાણ્યું કે આ આદિજાતિનો પ્રમુખ કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીમાં ભણેલ હતો.

'તમે તો ભણેલા- ગણેલા છો છતાંયે તમે માનવ માંસ ખાવ છો?' અંગ્રેજ પ્રવાસીએ પૂછ્યું.

'હા.' પ્રમુખે કહ્યું. 'એક ફેર પડ્યો- પહેલાં હું હાથથી કોળિયા ભરતો હતો અને હવે છરી-કાંટાથી ખાઉં છું.'

એક વિશેષ કહેવત પણ છે કે, 'આદતો મરતી નથી.'

દુર્ભાગ્યે, સારી આદતોનું સર્જન કરવામાં અધિક પ્રયાસોની આવશ્યકતા રહે છે, જ્યારે ખરાબ આદતો સરળતાથી વિકસિત થઈ જાય છે. કોઈ એવું કાર્ય જેમાં રસતરબોળ થવું આપણને ક્ષણિક ઇન્દ્રિય સુખ આપતું હોય તે કરવું સરળ રહે છે. જ્યારે આદતનું નિર્માણ થઈ રહ્યું હોય છે ત્યારે આપણને તેના કારણે થનારા લાંબા ગાળાના ગંભીર નુકસાન અંગે સમજાતું નથી કે તેના દ્વારા આપણને લાંબે ગાળે કેવી ખરાબ અસરો થવાની છે અને તેથી આપણે બેફિકર થઈને ઇન્દ્રિય સુખોને માણતા રહીએ છીએ. થોડા જ અઠવાડિયાઓમાં, આ આદતો તમને વશ કરી લે છે અને તમે આ આદતોના બંધનમાં બદ્ધ થઈ જાવ છો, ઉત્તેજના-પ્રતિભાવ- પુરસ્કાર.

સારી આદતો પરિશ્રમથી બને છે અને તેમને જીવવી સરળ હોય છે. તેનાથી વિપરીત, ખરાબ આદતો સરળતાથી બને છે અને તેમની સાથે જીવવું કઠિન હોય છે. જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે ખરાબ આદતો આપણને નુકસાન કરે છે, ત્યારે આપણે આપણા દ્વારા કરાતી પુનરાવર્તિત પસંદગીઓમાં જાગૃત રહેવું જોઈએ. ઘણીવાર, લોકો પોતાના જીવનમાં અચેતન સ્થિતિમાં જ વિવિધ પસંદગીઓ કરી લેતા હોય છે. જેમ કે ઘોડેસવારને પૂછીએ કે ક્યાં જાઓ છો અને તે કહે, "ખબર નહીં. ઘોડાને પૂછો." આ જવાબ રમૂજી હતો કારણ કે

દિશાસૂચન તો ઘોડેસવારે આપવાનું હોય, ઘોડાએ નહીં. તે જ રીતે, આપણી અચેતન પસંદગીઓ એવી ખરાબ આદતો સર્જે છે જે આપણને જીવનભર દુઃખી કરે છે.

ખરાબ આદતો આપણને વશ કરી લે છે તેનું કારણ એ છે કે આપણે જ્યારે આવું ખરાબ વર્તન પ્રારંભમાં એક-બે વાર કરીએ ત્યારે તે આપણને અધિક નુકસાનકારક લાગતું નથી. સિગારેટની પહેલી કેટલીક કશ આપણને વ્યસની બનાવતી નથી. દારૂના પ્રારંભિક જામ આપણને સાવધ કરતા નથી કે આગળ વ્યસન રાહ જોઈ રહ્યું છે.

આપણે વિશાળ સેકિયા વૃક્ષ જે લગભગ ૨,૦૦૦ વર્ષ જૂનું છે અને ૩૦૦ ફૂટ એટલે કે એક ૨૦ માળના મકાનની ઊંચાઈનું છે તેનું ઉદાહરણ જોઈએ. હા, જો તમે કેલિફોર્નિયાના યોઝેમિટી જંગલના પ્રવાસે જશો તો તમને આ ઝાડ જમીન પર પડેલું જોવા મળશે. તેને શું થયું?

બે સદીઓ પૂર્વે ઉગેલું આ ઝાડ થોડા દસકાઓ પહેલા સુધી ખૂબ જ આકર્ષક હતું. ત્યાર બાદ તેમાં એક ભમરાએ નિવાસ કર્યો. આટલાં મોટા વૃક્ષને વળી એક નાના ભમરાથી શું ભય? પરંતુ કેવળ એક જ વર્ષમાં આ વૃક્ષ પર હજારો ભમરો વસી ગયા હતાં.

ચાર જ વર્ષમાં, આ ભમરાઓએ વૃક્ષમાં એક અતિ વિશાળ વસાહત બનાવી લીધી હતી. હવે તેઓ વૃક્ષ કરતાં વધુ સક્ષમ થઈ ગયા હતાં. પાંચમા વર્ષમાં, આ મહાકાય વૃક્ષ- જે દુનિયાનાં સૌથી મોટા વૃક્ષોમાંનું એક હતું, તેનું પતન કરવામાં આવ્યું. તે ભમરાઓ દ્વારા ધરાશાયી થઈ ગયું.

તે જ પ્રમાણે, જ્યારે વ્યક્તિ પહેલી વાર ભાંગનું સેવન કરે છે, ત્યારે તેના શરીર તથા મનમાં થતા બદલાવ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે લેનારને તે ધ્યાનમાં પણ નથી આવતા. પરંતુ આદતનો એ ફાંસો ધીમે ધીમે તેની પકડ લેવા લાગે છે. ત્યારબાદ દરેક નશો, કેબલના એક તારની જેમ વ્યસનને અધિક ને અધિક મજબૂત બનાવતો જાય છે. છેવટે પુનર્વસન કેન્દ્રની મુલાકાત કે સારવાર પણ બહુ અસરદાર રહેતી નથી.

તેવું જ સારી આદતોમાં પણ છે. પ્રારંભમાં, તેમના ફાયદાઓ દૃષ્ટિગોચર થતા નથી. રવિવારે યોગના એક સત્રમાં જવાથી કોઈ નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળતું નથી. પરંતુ, જો આપણે સપ્તાહમાં સતત ૫ કે ૬ દિવસ યોગાસન કરતાં રહીએ અને દર અઠવાડિયે તે નિત્યક્રમ ચાલુ રાખીએ તો કેટલાક વર્ષોમાં, તમે જરૂરથી એક વધુ સ્વસ્થ વ્યક્તિ બની જાઓ છો.

રોજ સવારે ઊઠતાં એક પ્યાલો પાણી પીવું એટલું નોંધપાત્ર ન લાગે, પરંતુ આપણે જો તેની આદત બનાવી લઈએ તો કેટલાક વર્ષોમાં આપણું પાચનતંત્ર નિઃશંક અધિક સ્વસ્થ થઈ ગયું હશે. આ રીતે, સારી આદતોના ફાયદા લાંબા સમયે ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજની જેમ સામે આવે છે.

ઉદાત્ત ચરિત્ર ઘડતર માટે આદતોની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરો

સમયાંતરે, આપણી આદતો આપણા ચરિત્રનું નિર્માણ કે ઘડતર કરે છે. એક ગુણવાન ચારિત્ર્ય નૈતિક દૃષ્ટિએ ઉન્નત આદતોનું પરિણામ હોય છે. દા.ત. જો આપણે પ્રત્યેક દિવસે, પ્રત્યેક સપ્તાહે અને પ્રત્યેક વર્ષે હંમેશાં સત્ય બોલતાં રહીએ તો તે આપણી અંદર આદત તરીકે સ્થાપિત થઈ જાય છે. આ જ પ્રમાણે, આપણામાં પ્રામાણિકતા આપમેળે આવતી નથી; તે એવી આદત હોય છે, જે આપણે આપણા મનમાં પ્રસ્થાપિત કરી હોય છે. તે આપણી આદત બની જાય છે. એકવાર આ આદત સ્થાપિત થઈ જાય છે, ત્યાર બાદ પ્રામાણિકતા આપણને નૈતિક રીતે દૈનિક કાર્ય કરવામાં સહાય કરે છે.

એક ઉદાત્ત ચરિત્રના ઘડતર માટે નુકસાનકારક આદતોને દૂર કરવી તથા લાભદાયક

આદતોને સ્થાપિત કરવી પણ આવશ્યક છે. તેમાં સફળતા મેળવ્યા વિના, આપણે આપણાં મન અને ઇન્દ્રિયોની બેડીના ગુલામ બની જઈશું. સુકાન વિનાની નાવ સમાન આપણે, માયાના તોફાની સાગરમાં, ક્રોધ, લોભ, કામના, ઈર્ષ્યા, અને ભ્રાંતિના તરંગોની થપેડમાં ઉછળતા અને ફેંકાતા રહીશું. રાલ્ફ વાલ્ડો એમરસને આ જ મુદ્દો અતિ સુંદર રીતે વ્યક્ત કર્યો છે: વિચાર વાવો અને કર્મની લણણી કરો.

વિચાર વાવો અને કર્મની લણણી કરો;
કર્મ વાવો અને આદતની લણણી કરો;
આદત વાવો અને ચરિત્રની લણણી કરો;
ચરિત્રની વાવણી કરો અને ભવિષ્યની લણણી કરો.

આમ આપણે આપણી બિનઉપયોગી આદતોને બદલી અને વધુ ઉપયોગી આદતોનો વિકાસ કરવો જોઈએ. જો આ કાર્ય દુષ્કર પ્રતીત થતું હોય તો આપણે પ્રાણીઓ પાસેથી પ્રેરણા લેવી જોઈએ કે જેઓ તેમની કષ્ટપ્રદ આદતોને પણ બદલે છે. પ્રસ્તુત વાર્તા દ્વારા આ સમજીએ.

ભારતમાં સત્તરમી સદીના મુઘલ રાજા અકબર અને તેમના બુદ્ધિમાન મંત્રી બીરબલ અંગેની ઘણી બધી પ્રચલિત કથાઓ છે. અકબરે બીરબલને પૂછ્યું કે રાજ્યમાં કોઈ પણ એવી વ્યક્તિ હશે જે બકરીને ઘાસ ખાતાં રોકી શકે? બીરબલે કહ્યું કે એ તો સામાન્ય વાત હતી અને તેને એવું સાબિત કરવા કેવળ એક મહિનાની જરૂર પડે.

બીરબલ બકરીને તેને ઘરે લઈ ગયા. દરેક દિવસે તે બકરીને તાજું, લીલું ઘાસ આપે, પરંતુ જેવી બકરી તે ખાવા જાય કે તરત જ તે બકરીનાં મોં પર જોરથી સોટી મારતા. અંતે બકરીની સામાન્ય બુદ્ધિ પણ એ સમજી ગઈ કે ઘાસ ખાવું એ બહુ જ દુઃખદાયી ઘટના છે અને તેમાંથી મળતો આનંદ પર્યાપ્ત નથી.

એક મહિનાની તાલીમ પછી તે બકરીને અકબરના દરબારમાં લઈ ગયા. તેણે અકબરને કહ્યું, ‘હે અકબર રાજા, આ બકરીને તાલીમ આપી દીધી છે. તે હવે કોઈ પણ પ્રકારનો ચારો ખાશે નહીં.’

અકબરે મહેલના કર્મચારીઓને તાજું ઘાસ લાવવા કહ્યું. તેમણે પોતે આ ઘાસ બકરીના નાક પાસે મૂક્યું. તે જ વેળાએ બીરબલે તેના હાથમાં સોટી હલાવી. બકરીએ ઘાસ સામે જોયું અને પછી લાકડી સામે અને પછી તેણે મોં ફેરવી લીધું. બકરી ઘાસ ખાવાથી ભવિષ્યમાં પડનારી તકલીફો વિશે સમજી ગઈ હતી અને તેથી તેણે ઘાસ આરોગવાની પોતાની ઇચ્છાને જ કાબૂમાં કરી લીધી.

આ વાર્તા દ્વારા માનવ સહિતના દરેક સજીવનો મૂળભૂત સ્વભાવ સમજી શકાય છે. આપણે સૌ દુઃખને અવગણવાના પ્રયત્નો કરીએ છીએ. જ્યારે ભવિષ્યમાં થનાર દુઃખદાયી ઘટના વિશે સભાન થઈએ, ત્યારે અલ્પબુદ્ધિ ગણાતી બકરીએ પણ પોતાની ઘાસ ખાવાની પ્રાકૃતિક પ્રવૃત્તિને ત્યજી દીધી. તે જ પ્રમાણે, આપણે પણ આપણી આદતોને કારણે લાંબા ગાળે ભવિષ્યમાં થનાર અસરો વિશે જાગૃત બનવું જોઈએ. જો આપણે પોતાની જાતને એ સમજાવી શકીએ કે આ આદતો આપણને દુઃખદ ભવિષ્ય તરફ લઈ જઈ રહી છે તો આપણે તેમનું ગુરુત્વાકર્ષણ પણ ઘટાડી શકીએ. પરંતુ આ તો હજી અધૂરી વાર્તા છે.

આ તબક્કે જે બે પ્રકારના સુખ પ્રવર્તમાન છે તેમના વિશે સમજવું અગત્યનું બની જાય છે.

સુખના બે પ્રકાર: શ્રેય અને પ્રેય

વેદોમાં બે પ્રકારના સુખ વિશે વાત કરવામાં આવી છેઃ શ્રેય અને પ્રેય. શ્રેય એટલે એવા સુખ છે જે પ્રારંભમાં કટુ લાગે છે પરંતુ લાંબે ગાળે સુખદ અનુભવ આપે છે. પ્રેય એવા સુખ છે જે વર્તમાનમાં સુખ આપે છે પરંતુ લાંબેગાળે અતિ દુઃખનું કારણ બને છે. બન્ને વચ્ચેનો તફાવત ત્વરિત સંતુષ્ટિ અને વિલંબિત સંતુષ્ટિનો જ છે.

શ્રેયનું ઉદાહરણ છે આમળું ખાવું. આમળાંને તેના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણોને કારણે સુપર-ફૂડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એક આમળામાં દસ નારંગી જેટલું વિટામિન સી હોય છે. પરંતુ, બાળકોને આમળાં તેના તુરા સ્વાદને કારણે ભાવતા નથી. ભારતમાં માતા-પિતા બાળકને આમળા આપતી વખતે કહે છે, “આમલે કા ખાયા ઔર બડોં કા કહા, બાદ મેં પતા ચલતા હૈ” આમળા ખાવાં અને વડીલોની સલાહ, ભવિષ્યમાં જણાય છે.

રસપ્રદ વાત એ છે કે, આમળું આરોગ્યાની કેટલીક જ મિનિટોમાં, આમળાની તુરાશ મીઠાશમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે અને તદુપરાંત વિટામીન સી ખાવાના લાંબા ગાળાના અનેક ફાયદાઓ તો છે જ. શ્રેય સુખ પણ એવાં જ હોય છે તે ટૂંકાગાળામાં કટુ, પરંતુ લાંબેગાળે અમૃત સમાન લાગે છે. પ્રેય, તેનાથી વિપરીત, શરૂઆતમાં મધુર અને અંતે વિષ સમાન નીવડે છે.

કૃષ્ણ યજુર્વેદનાં કઠોપનિષદમાં શ્રેય અને પ્રેય વિશે વર્ણન છેઃ

અન્યચ્છ્રેયોઽન્યદુતૈવ પ્રેયસ્તે ઉભે નાનાર્થે પુરુષ સિનીતઃ
તયોઃ શ્રેય આદદાનસ્ય સાધુ ભવતિ હીયતેઽર્થાધ્ય ઉ પ્રેયો વૃણીતે
શ્રેયશ્ચ પ્રેયશ્ચ મનુષ્યમેતતસૌ સમપરિત્ય વિવિનક્તિ ધિરઃ
શ્રેયો હિ ધીરોઽભિ પ્રેયસો વૃણીતે પ્રેયો મંદો યોગક્ષેમાદ વૃણીતે
(૧.૨.૧–૨)

‘બે પ્રકારના માર્ગો છે- એક લાભપ્રદ અને બીજો સુખપ્રદ. આ બન્ને મનુષ્યોને અતિ ભિન્ન ભિન્ન લક્ષ્ય તરફ લઈ જાય છે. સુખપ્રદ માર્ગ શરૂઆતમાં ખૂબ જ સુખ આપે છે પરંતુ તેનો અંત દુઃખમાં થાય છે. અજ્ઞાનીઓ આનંદદાયી માર્ગના પાશમાં બંધાઈ જાય છે અને અંતે તેમનો વિનાશ થાય છે. પરંતુ, જ્ઞાનીઓ આવા પ્રલોભનોથી ખેંચાતા નથી. તેઓ લાભદાયી માર્ગ પસંદ કરે છે અને અંતે આનંદની પ્રાપ્તિ કરે છે.’

આ સમજની સહાયથી આપણને આપણી કુટેવો બદલવા માટેની ક્ષમતા મળે છે. પહેલાં તો, આપણે વારંવાર વિશ્લેષણ કરીને પોતાની જાતને સમજાવવું પડશે કે નકારાત્મક આદતોનું પરિવર્તન લાભપ્રદ છે. બીજું, આપણે આ પરિવર્તન ન થવાના કારણે અનુભવાતા દુઃખ વિશે ઊંડાણપૂર્વક દર્શન કરવું પડશે. આપણે બધાં જ સુખો અને દુઃખો, બધા જ લાભ અને ગેરલાભની ગણતરી કરી શકીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે દરરોજ અડધો કલાક વ્યાયામ કરવાની આદત પાડીએ તો તેનું વિશ્લેષણ આ રીતે કરી શકાયઃ

દરરોજ અડધો કલાક વ્યાયામ કરવાથી મળતું સુખઃ

(૧) સુધરેલું સ્વાસ્થ્ય
(૨) ચિરયૌવન
(૩) સમયના સદુપયોગની અનુભૂતિ
(૪) અધિક માનસિક સ્પષ્ટતા
(૫) સ્વ માટેની વધુ હકારાત્મક ભાવના
(૬) ખરાબ ગણાતા કૉલેસ્ટેરોલના પ્રમાણમાં ઘટાડો

(૭) હૃદયના સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ
(૮) સ્નાયુ વિકાસમાં સુધારો
(૯) અધિક આકર્ષક દેખાવ
(૧૦) કાર્ય માટે અધિક સ્ફૂર્તિ

આ સ્વાસ્થ્યપ્રદ આદતનું સંવર્ધન ન કરવાથી થનાર દુ:ખોઃ
(૧) અસ્વસ્થ શરીર
(૨) થાક
(૩) વજનમાં વધારો
(૪) દર વખતે નવા વસ્ત્રો ખરીદવાની ફરજ
(૫) જીવનસાથીની નાખુશી
(૬) મિત્રોની વચ્ચે હો ત્યારે આત્મ-વિશ્વાસનો અભાવ
(૭) અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા
(૮) મધુપ્રમેહ થવાની અધિક શક્યતા
(૯) આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
(૧૦) આત્મ-નિયંત્રણનો અને નિર્ણયશક્તિનો અભાવ

એક સારી આદતના વિકાસ માટે આ એક નમૂનારૂપ વિશ્લેષણ છે. હવે, જો આપણે એક ખરાબ આદત છોડવા ઇચ્છતા હોઈએ તો આપણે આપણી જાતને કેવી રીતે સમજાવી શકીએ? ખરાબ આદત છૂટવાથી આપણને જે સુખ મળશે તેની યાદી આપણે બનાવી શકીએ અને તે જ રીતે જો આપણે આ આદત ચાલુ રાખીએ તો આપણને જે દુ:ખ મળશે તેની પણ સૂચિ બનાવી શકાય.

ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે બિનઆરોગ્યપ્રદ આહાર(જંક ફૂડ) ખાવાની આદત તોડવી હોય તો તેનું એક નમૂનારૂપ ઉદાહરણ આ પ્રમાણે હોઈ શકેઃ

જંક ફૂડ ન ખાવાની આદતથી થતા ફાયદાઃ
(૧) વજન પર નિયંત્રણ
(૨) મધુપ્રમેહ થવાની શક્યતામાં ઘટાડો
(૩) અધિક પોષક ખોરાક તરફ ઝુકાવ
(૪) દીર્ઘ અને તંદુરસ્ત જીવન
(૫) ઉત્કૃષ્ટ સ્વ પરિપ્રેક્ષ્ય
(૬) ઉમદા અંતઃકરણ અંગેની સુખદ ભાવના
(૭) આકર્ષક દેખાવ
(૮) કાર્યમાં વધુ સ્ફૂર્તિ
(૯) આર્થિક બચાવ
(૧૦) જીવનસાથીનો સંતોષ

જંકફૂડ ખાતા રહેવાને કારણે થનાર નુકસાનઃ
(૧) મોટાપો
(૨) જીવનસાથીની નારાજગી
(૩) આત્મ-નિયંત્રણ અને નિર્ણયશક્તિનો અભાવ
(૪) ઉચિત ન કરવાથી અનુભવાતી અંત:કરણની ખિન્નતા

(૫) નબળી નિર્ણયશક્તિને કારણે હીનતા
(૬) મિત્રો અને આપ્તજનોનો તિરસ્કાર
(૭) અલ્પ અને અસ્વસ્થ જીવન
(૮) કાર્યમાં સ્ફૂર્તિનો અભાવ
(૯) વહેલી વૃદ્ધાવસ્થા
(૧૦) મધુપ્રમેહ થવાની શક્યતામાં વધારો

આપણે આપણી જાતને ખરાબ આદતો અથવા કુટેવોથી ભવિષ્યમાં આવનાર આપત્તિઓ વિશે અને સારી આદતોથી મળતી માનસિક શાંતિ વિશે સતત સમજાવતા રહેવું જોઈએ. સતત ઊંડું વિચારવાની આ પ્રક્રિયાને ચિંતન કહે છે. ચિંતન દ્વારા વિચાર અથવા જ્ઞાનને માન્યતામાં બદલી શકાય છે. તે વિશે પાંચમા પ્રકરણમાં વધુ વાત કરીશું.

જ્યારે આપણે કોઈ વિચાર અથવા કાર્યના ફાયદાઓ વિશે ઊંડો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણે સ્વાભાવિક રીતે જ તેમને સ્વીકારી તેના પર કાર્ય કરવા લાગીએ છીએ. જેમ જેમ આપણે તેનો અભ્યાસ કરીએ છીએ તેમ તેમ તે આપણો એક ભાગ બનતાં જાય છે. પર્યાપ્ત અભ્યાસ અને પુનરાવર્તન બાદ, આ નવો વિચાર કે વર્તન એક નવી આદતમાં પરિણમે છે અને તે આપણી જૂની આદતને બદલી નાંખે છે. એક દિવસ એવો આવે છે કે જ્યારે જે પ્રમાણે તાતણાઓ મળીને એક ખૂબ જ સખત દોરડું બનાવી દે છે, તે જ રીતે આપણી નવી વર્તણૂક આપણા વ્યક્તિત્વનો એક આંતરિક ભાગ બની જાય છે. આ રીતે આપણે એક ઉત્તમ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ તેમજ યોગ્ય આદતો દ્વારા એક જ્વલંત ચરિત્રની રચના કરી શકીએ છીએ.

જગદ્ગુરુ કૃપાળુજી મહારાજે રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલા કેટલોક સમય આત્મનિરીક્ષણ કરવા માટે સૂચવ્યું છે- જેના દ્વારા આપણે જાણી શકીએ કે આપણા વર્તનમાં ક્યાં સુધારો થયો છે તથા આપણી કઈ કઈ વર્તણૂકો એવી છે જેને બદલવા આપણે અધિક પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે. તેમણે આ માટે એક રોજનીશી રાખવાની ભલામણ કરી. રોજનીશી અથવા નોંધપોથી એ સ્વવિકાસ માટેના પ્રયત્નોને દિશા આપવા માટે એક બહુ જ શક્તિશાળી સાધન છે.

મહાત્મા ગાંધીને સ્વ-સુધારણા માટે એક રોજનીશી રાખવાનો શોખ હતો. તો બેંજામિન ફ્રેંકલીન પણ સુટેવો માટે રોજનીશી રાખનાર અન્ય દૃષ્ટાંત છે. તેઓના એક સારા વ્યક્તિ બનવા માટેના પ્રયત્નોને તેમણે 'ધી ઑટોબાયૉગ્રાફી ઑફ બેંજામિન ફ્રેંકલિન' (બેંજામિન ફ્રેંકલીનની આત્મકથા)માં કંડાર્યા છે. તેમનામાં એવી તેર આદતો હતી જે તેઓ બદલવા ઇચ્છતા હતા. તેમણે આ સર્વ આદતોને એક ડાયરીમાં લખી અને દરેક અઠવાડિયે એક આદત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા. તેઓ રોજબરોજ તે વિશે વિચારતા અને તેમણે નક્કી કરેલ કાર્યો તે કરી શક્યા કે નહીં તે માટે તેઓ રોજ ચેક (☐) દ્વારા કાર્યપૂર્તિ અને (☐) દ્વારા અપૂર્તિની નોંધ કરતા. સપ્તાહના અંતે તેઓ જોઈ શકતા કે કેટલી પ્રગતિ સાધી છે.

ખરાબ આદતોનો પ્રભાવ તોડવો

ખરાબ આદતો સુદૃઢ બની જાય તે પહેલાં તેને તોડી નાખવી જોઈએ. આપણી તાર્કિક બુદ્ધિ દ્વારા તેમના દ્વારા થનારી સર્વ અસરોનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. એક દિવસ એક પ્યાલો મદિરાપાન કરવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રતિકૂળ ન પણ હોઈ શકે, પરંતુ વર્ષો પર્યંત, જ્યારે આપણે કેટલાંયે ગેલન આલ્કોહોલ પી લીધું હશે ત્યારે આપણે ચોક્કસ અસ્વસ્થ બની જઈશું. જ્યારે કોઈ કાર્ય એક વખત થતું હોય છે ત્યારે તે અવગણી શકાય તેટલું નાનું અને પ્રભાવહીન લાગતું હોય છે, પરંતુ તે સતત લાંબો સમય કરવામાં આવે તો પ્રબળ બની જાય છે.

જો ખરાબ આદત સ્થાપિત થઈ ગઈ હોય તો તે પોતાની મેળે જતી નથી. તેના માટે પદ્ધતિસરની સ્વ-યોજના કરવી પડે છે. તે લોઢાનાં તારના બનેલા કેબલ જેવી હોય છે. એક તારને તોડવામાં બહુ પ્રયત્ન લાગતો નથી, પરંતુ એકવાર તેમાંથી કેબલ બની જાય પછી તેમાં અનેક ઘણું વજન ખેંચવાની તાકાત આવી જાય છે. તે જ રીતે, એક-બે આવા ભૂલભરેલાં અથવા હાનિકારક કૃત્યોને સુધારવા સરળ છે, પરંતુ પુનરાવર્તનના પ્રભાવથી જ્યારે તે આદતનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે, ત્યારે તે બળવતી બની જાય છે, જેને તોડી શકાતાં નથી.



મને મારી આદતો બદલવાની સલાહ આપવામાં આવી છે એટલે હું મારી બધી સારી આદતો બદલી રહ્યો છે. ખરાબ આદતો અટકાવવા કરતાં સારી આદતો અટકાવવી સરળ છે.

તેથી જ, જૂની આદતો બદલવી સરળ નથી. તેમાં અવકાશમાં રૉકેટ છોડવા જેટલો જ યત્ન લાગે છે. પ્રારંભિક ક્ષણોમાં, રૉકેટ પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણ બળને લીધે સતત જમીન તરફ પાછું ખેંચાતું રહે છે અને તે સમયે સૌથી વધુ ઇંધણની જરૂર હોય છે. એકવાર તે પલાયન વેગ પકડી લે છે ત્યારબાદ તેને જરૂરી ઊર્જાનું પ્રમાણ નહિવત્ બની જાય છે અને રૉકેટ પોતાની જ ગતિથી આગળ વધતું રહે છે. આમ, શરૂઆતમાં રૉકેટને ઊંચું કરવા માટે તેને કરોડો માઈલોની સફરની તુલનામાં વધુ ઇંધણની જરૂર પડે છે.

આદતો બાબતે પણ કંઈક એવું જ છે. તેઓ આપણા વ્યક્તિત્વ પર ગુરુત્વાકર્ષણ બળ લગાડે છે જે આપણે ધીરજ, સંકલ્પ અને સમજ દ્વારા તોડવાનું છે. 'રૉકેટનું ઊડવું' ખૂબ વધુ પ્રયત્નો માંગી લે છે. પરંતુ એક વાર આપણે આ ગુરુત્વાકર્ષણ બળને પાર કરી લઈએ એટલે આપણી કુટેવો જતી રહે છે અને આપણને સ્વતંત્રતાનો તદ્દન નવીન જ અભિગમ પ્રાપ્ત થાય છે.

તો આપણે આ ઊડાણ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીએ?

સંકલ્પશક્તિનું મહત્ત્વ

આદતો બદલવી એક ફાયદાકારક કાર્ય છે પરંતુ સાથે સાથે એક પડકારરૂપ કાર્ય પણ છે. ખૂબ જ જટિલ બની ગયેલ કુટેવના વટવૃક્ષને મૂળસહિત કાઢવું એ કોઈ નાના બાળકનો ખેલ નથી. આ દિશામાં નાની-અમથી પ્રગતિ પણ ખરાબ વર્તનનો પ્રતિકાર અને સદ્વ્યવહાર પ્રત્યેની કાર્યન્વિતતા અંગે સ્વ-નિયંત્રણ માંગી લે છે. તેથી જ આપણે અનેક સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરીએ અને ઉત્તમ જ્ઞાનનું શ્રવણ કરીએ પરંતુ જો સંકલ્પશક્તિનો અભાવ હશે તો આ માહિતીઓથી આપણને કોઈ લાભ થશે નહિ.

જ્ઞાન અને તેના અભ્યાસ વચ્ચેનો અવકાશ શિસ્તના સેતુથી ભરવામાં આવે છે. સંકલ્પશક્તિની પ્રચુરતા પાશવી વૃત્તિઓ માથું ઊંચકે ત્યારે તેને નિયંત્રિત કરવાનું સામર્થ્ય પ્રદાન કરે છે. તેથી જ સ્વ-નિયંત્રણનાં પાયા પર જ આપણે સારી આદતોનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ જે આપણને જીવનપર્યંત સાહસ, સહનશીલતા અને શાંતિ અર્પે છે. હકીકતમાં, આત્મનિયંત્રણનો અભાવ મનોરોગ સમાન છે જે આપણને નિર્બળ અને અસ્થિર બનાવી દે છે. જ્યારે આપણે આપણામાં આ નબળાઈ જોઈએ ત્યારે તેને નાબૂદ કરવા કાર્યશીલ બની જવું જોઈએ.

આપણે જે રીતે વ્યાયામ દ્વારા આપણાં સ્નાયુઓ સુદૃઢ બનાવીએ છીએ તે જ રીતે સ્વ-અનુશાસન દ્વારા આપણે પોતાનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ. જ્યારે જ્યારે આપણે કોઈ નિર્ણય લઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી અંદર સંકલ્પશક્તિ સામર્થ્યને મુક્ત કરીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે જ્યારે આપણે ઇન્દ્રિય વિષયભોગમાં લિપ્ત ન થવાના નિર્ણયનો ભંગ કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે આપણા આત્મનિયંત્રણના સ્નાયુ દુર્બળ બને છે.

આ રીતે, ક્ષણે ક્ષણની નાની નાની જીત આપણને મોટી સફળતા અપાવે છે. આપણે જેટલો અધિક આપણી સંકલ્પશક્તિનો અમલ કરીશું તેટલી જ તે અધિક મજબૂત બનશે. પરંતુ જો આપણે તેને અવગણીશું તો આપણું સ્વ-અનુશાસન તે વણવપરાયેલ સ્નાયુઓની જેમ ક્ષીણ થઈને નષ્ટ થઈ જશે. કુટેવોના આ ગુરુત્વાકર્ષણ બળની સામે, ચાલો આપણે આપણું સાહસ આદરીએ. એક વાર નવી આદતોનો વિકાસ થશે તેમ તેમ તે ધીમે ધીમે અધિક સરળ બની જશે અને અંતે સ્વાભાવિક રીતે આપણાં વાંછિત વર્તણૂકનો ભાગ બની જશે.

જ્યારે આપણે મહાન ગુણવત્તાઓ ધરાવતી વ્યક્તિઓને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે આ વ્યક્તિ આટલી ઊંચાઇએ કઇ રીતે પહોંચી હશે. ખરેખર તો એ કેવળ પોતાની સંકલ્પશક્તિને ત્યાં સુધી વળગી રહેવાથી આવે છે જ્યાં સુધી તે નવી આદત બની ન જાય. આ આટલું સરળ છે. આ સમજના આધારે ચાલો આપણે આપણા નિયંત્રિત મગજની તથા જ્વલંત બુદ્ધિની શક્તિને ઉજાગર કરીએ. મેં આ વિષય પર મારાં પુસ્તક, સાફલ્ય, આનંદ તથા પરિપૂર્ણતા માટે ૭ મનઃસ્થિતિ (7 Mindsets for Success, Happiness, and Fulfilment) માં વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે.

આ બધી માહિતી સાથે એક ચેતવણી પણ આવશ્યક છે. આદત બદલવી સરળ નથી. એવું લાગે કે આદત જતી રહી છે, પરંતુ આ આદત ફરી જાગૃત થવાનું જોખમ સતત રહે છે. આપણે સરળતાથી આપણા જૂના વર્તનો અથવા વિચારોથી ઘેરાઈ જઈ શકીએ છીએ. એનું કારણ એ છે કે મગજમાં રહેલ બેઝલ ગેંગ્લિયા આપણી આદતોને ઉત્તેજિત કરતા બધાં જ ઉત્તેજકોને યાદ રાખે છે અને જેવું એ ઉત્તેજક પ્રગટ થાય છે કે તરત જ તે જૂની આદતોને ઉજાગર કરે છે અને આદત ફરી પાછી આવી જાય છે. તેથી, એ જરૂરી છે કે કોઈ પણ બદલાવ કરતી વખતે, આપણે બને ત્યાં સુધી જૂની આદતોને પ્રબલિત કરતા ઉત્તેજનોથી દૂર જ રહેવું જોઈએ.

પરિવર્તન માટેનાં આવા સુદૃઢ નિર્ણય બાદ, આપણે ખૂબ જ વધુ કાળજીપૂર્વક જૂની આદતો જાગૃત કરવાવાળાં પરિબળોથી દૂર રહેવું જોઈએ. આવું કરવા માટે આપણી બુદ્ધિ સુદૃઢ અને જાગૃત રહે તે જરૂરી રહેશે. આદતો વિશેની આપણી ચર્ચા સ્વાભાવિક રીતે આપણને બુદ્ધિ તરફ લઈ ગઈ છે. આપણી બુદ્ધિ શું છે અને તે મગજ કરતાં કેવી રીતે અલગ છે અને તેનું કાર્ય શું છે? આપણે આ પ્રશ્નને આગલા પ્રકરણમાં આવરી લઈશું.

સારાંશ

-આપણા અધિકાંશ વિચારો અને વર્તણૂકો પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના સભાન વૈશ્લેષિક પ્રતિભાવરૂપે હોતા નથી. આપણે તેમનો પ્રતિભાવ આપણી જૂની આદતોની વિચારસરણીને કારણે અનૈચ્છિક રીતે જ આપીએ છીએ.

- વ્યક્તિગત વિચારો દ્વારા હકારાત્મક વિચારસરણી બનાવી શકાતી નથી. તેના માટે આપણે ઇચ્છિત વિચારોની ભાતને આદતો તરીકે સ્થાપિત કરવી પડે છે.
- પુનરાવર્તિત વિચાર આપણા ચેતાતંત્રમાં એક ઊંડી છાપ પાડી દે છે, જે તે વિચારના પુનરાવર્તનને સરળ બનાવી દે છે. ચીલો બનાવી દે છે. આ રીતે, આદતોની આ પ્રબળતાને કારણે તેને લગતી વર્તણૂક તોડવી કઠિન બની જાય છે.

-સારું ચરિત્ર સારી આદતોનું અને નબળું ચરિત્ર ખરાબ આદતોનું પરિણામ હોય છે.

- બિનજરૂરી આદતોના પરિવર્તન માટે, આપણે પોતાની જાતને વારંવાર નવી આદતોનાં ફાયદાઓ વિશે અને પ્રવર્તમાન આદતોની ખરાબ અસરનું સ્મરણ કરાવવું જોઈએ. સાથે-સાથે આપણે આ આદતો ન બદલવાથી થનાર દુઃખ વિશે પણ ચિંતન કરવું જોઈએ.
- જેમ રૉકેટને શરૂઆતમાં જમીનથી ઊંચું ઉઠવા માટે તેને શેષ યાત્રાથી અધિક ઇંધણની જરૂર પડે છે, તે જ રીતે નવી આદતોને સ્થાપિત કરવી સૌથી કઠિન પગથિયું છે. તેના માટે મગજમાં સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ કરવો જરૂરી બને છે.
- પર્યાપ્ત માત્રામાં પુનરાવર્તન કરવાથી, નવું વર્તન અથવા વિચાર નવી આદતમાં પરિણમે છે અને જૂની આદતની જગ્યા લઈ લે છે.
- આ પરિવર્તન દરમિયાન, જૂની આદતને લગતી પરિસ્થિતિથી દૂર રહેવું જરૂરી છે.

૪. મગજનાં નિયંત્રણમાં બુદ્ધિની ભૂમિકા

આપણે આપણાં તરંગી મગજથી પરિચિત છીએ. તે રમતમાં ઉછળતા દડાની જેમ આપણને એક સ્થાનથી બીજા સ્થાન પર, એક વિષય પરથી બીજા વિષય પર ભમાવતું રહે છે. તે દરેક રસપ્રદ વિષયમાંથી પણ ભ્રમિત થઈ ખેંચાઈ જાય છે અને જ્યારે કરવાનું કામ ભયજનક હોય ત્યારે તો તેનો વિદ્રોહ કહેવો જ ઘટે! પરિણામે આપણે એવું માનવા લાગીએ છીએ કે આપણું મગજ આપણાં નિયંત્રણમાં નથી અને આપણે બિન-આમંત્રિત વિચારો અથવા વિક્ષેપોને સહન કરવા જ રહ્યા. જો કે, એવું હોતું નથી. જો આપણે આપણી બુદ્ધિની ક્ષમતાને ઉપયોગમાં લેતાં શીખી જઈએ તો આપણે મગજને નિયંત્રિત કરવાની પ્રચંડ ક્ષમતાથી પરિચિત થઈશું.

પાછલા પ્રકરણમાં આપણે ખરાબ આદતોને તોડવા અને તેની જગ્યાએ નવી આદતો બનાવવામાં બુદ્ધિની દૃઢતા વિશે જાણ્યું. ભગવદ્ગીતા પણ બુદ્ધિની અડગતાના મહત્ત્વને પુનરોક્ત કરે છે. તેમાં, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેમના દ્વારા પાઠવેલ જ્ઞાનનું વર્ણન બુદ્ધિયોગ દ્વારા કરે છે. તે અર્જુનને વારંવાર પોતાની બુદ્ધિ ભગવાનને શરણાગત કરવા કહે છે. ચાલો, આપણે આપણી આંતરિક અધિક્રમતામાં બુદ્ધિનું સ્થાન સમજીએ.

મગજ અને બુદ્ધિ કેવી રીતે આંતરક્રિયા કરે છે?

આપણી બુદ્ધિ નિર્ણય લે છે અને મનમાં ઇચ્છાઓનો જન્મ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો બુદ્ધિ એવું નક્કી કરે કે આઇસક્રીમમાં સુખ છે, તો આપણું મન આઇસક્રીમની ઇચ્છા કરે છે. જો બુદ્ધિ એવું નક્કી કરે કે ધનથી જીવનની બધી સમસ્યાઓનો અંત લાવી શકાય છે તો મન આખો દિવસ ધન...ધન...ધન વિશે વિચાર્યા કરે છે અને જો આપણી બુદ્ધિ પ્રખ્યાતિને સુખનો સ્રોત માની લે તો મન સમાજમાં કીર્તિ તથા માન મેળવવા તલપાપડ બને છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ, તો બુદ્ધિના નિર્ણયને આધારે મન સંકલ્પ અથવા વિકલ્પ નક્કી કરે છે. આ બન્નેમાં બુદ્ધિનું સ્થાન ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

એક ઉદાહરણ દ્વારા વધુ સમજીએ.

ધારો કે ગંગાપ્રસાદે ચાર દિવસથી કંઈ આરોગ્યું નથી. તે ખૂબ જ ભૂખ્યો છે. તે કેવળ એક જ વિચાર કરી શકે છે- ખોરાક .... ખોરાક... ખોરાક. ચાર દિવસ બાદ, તેને ચાંદીની થાળીમાં રસસભર સ્વાદિષ્ટ ભોજન પીરસવામાં આવે છે. તેનાં મોંમાંથી લાળ છૂટે અને તેની ઇન્દ્રિયો, તેમના વિષયના ભોગ માટે વ્યાકુળ બને છે. તેનું મન બુદ્ધિને ગુલાબજાંબુ લેવા બાબતે પૂછે છે.

બુદ્ધિ મનને કહે છે, “હા, હા, ઉઠાવો. મને પણ બહુ ભૂખ લાગી છે. જલદીથી ઉઠાવો.’

મન હાથને આદેશ આપે છે અને તે ગુલાબજાંબુ ઉઠાવે છે. હાથ જ તેને મોં સુધી લાવે છે. ઇન્દ્રિયો આતુર છે અને પેટ ભૂખનું માર્યું ઘરઘરાટ કરી રહ્યું છે. શું આ સમયે કોઈપણ ચીજ તેનું મન બદલી શકશે? “અશક્ય” તમે વિચારશો.

પરંતુ જો આ જ સમયે એનો એક મિત્ર આ જોઈને જોરથી કહે, “શું કરે છે? તારે મરવું છે? ગુલાબજાંબુમાં તો ઝેર છે!”

‘ઝેર? મોત? અહીં કંઈક ખોટું છે.’ બુદ્ધિ આદેશ આપે છે, ‘થોભી જાઓ!’ બુદ્ધિ મગજને અને મગજ હાથને આદેશ આપે છે અને હાથ ગુલાબજાંબુ ફેંકી દે છે.

હવે જુઓ તે પોતાનું મન બદલી શકે છે કે નહીં. તેને કરોડ રૂપિયાની લાલચ આપો અને કહો કે, “જો તમે આ ગુલાબજાંબુ ખાશો તો હું તમને કરોડ રૂપિયા આપીશ.”

‘જો હું મરી જવાનો હોઉં તો કરોડ રૂપિયાનું હું શું કરીશ?” તે ગમે તેટલો ભૂખ્યો હોવા છતાં, પોતાનું મન નહીં બદલે કારણ કે તેની બુદ્ધિએ તેને કહ્યું છે કે ગુલાબજાંબુ ખાવાથી તે મરી જશે.

તેને ફરી પૂછો, ‘તમને કેવી રીતે ખબર પડી કે આ ખોરાકમાં ઝેર છે?’

‘મારા મિત્રએ કહ્યું.’ તે ઉત્તર આપે છે.

`શું આ મિત્ર પ્રામાણિક છે? શું તે સત્યવાદી હરિશ્ચંદ્રનો અવતાર છે?’

`ના, ના. મેં તો તેને ઘણીવાર જૂઠું બોલતાં પકડ્યો છે.’

`કંઈ વાંધો નહીં. તમે તમારા જીવનમાં ક્યારેય ઝેર જોયું છે?’

`ના.’

`જો તમે જીવનમાં ક્યારેય ઝેર નથી જોયું તો તમારા એક અપ્રામાણિક મિત્રના એક કથન પર તમે ગુલાબજાંબુ ફેંકી દીધું?’

`હા.’

ગંગાપ્રસાદમાં અચાનક જ આટલું માનસિક નિયંત્રણ કેવી રીતે આવ્યું? તે છેલ્લા ચાર દિવસથી ભૂખ્યો હતો અને ખોરાક માટે તડપતો હતો, છતાંયે તેણે સ્વાદિષ્ટ ગુલાબજાંબુનો ત્યાગ કેવી રીતે કર્યો?

આ નિયંત્રણ તેની બુદ્ધિમાંથી આવ્યું. જ્યારે તેની બુદ્ધિએ નક્કી કર્યું કે ગુલાબજાંબુ તેના માટે હાનિકારક છે, ત્યારે તેણે મન અને ઇન્દ્રિયોને અટકાવી દીધાં. યજુર્વેદ કહે છે:

વિજ્ઞાન સારથિર્યસ્તુ મનઃપ્રગ્રહવાન્ નરઃ
સોડધ્વનઃ પારમાપ્નોતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્
(કઠોપનિષદ ૧.૩.૯)

‘સાંસારિક ભવસાગર પાર કરવા માટે તથા તમારા દિવ્ય ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે, તમારી બુદ્ધિને દિવ્યજ્ઞાન વડે જાગૃત કરો અને તમારી પ્રકાશિત બુદ્ધિ દ્વારા તમારા ચંચળ મનને નિયંત્રિત કરો.’ તેથી જ કહેવાયું છે કે, ‘જ્ઞાન એ શક્તિ છે!’ કારણ કે સાચું કે વાસ્તવિક જ્ઞાન જ ઉચિત નિર્ણયશક્તિ કેળવે છે.’

સામાન્ય રીતે, જો કે, આ જણાય છે એટલું સીધું હોતું નથી. મન અને બુદ્ધિ હંમેશાં સુસંગત હોતાં નથી. ક્યારેક, બુદ્ધિ જ સ્પષ્ટ હોતી નથી કે તેના માટે શું સારું છે અને બીજી બાજુ મન તેની તૃષ્ણાના વિષય પ્રત્યે જક્કી હોય છે. આમ, આંતરિક યાંત્રિકતામાં ખલેલ ઉદ્ભવે છે. ચાલો, આપણે આ આંતરિક યંત્રને વધુ સારી રીતે સમજીએ.

આપણા આંતરિક યંત્રના ચાર પાસાંઓ

વેદોમાં આપણાં અંતઃકરણ (મન)ના ચાર પાસા વર્ણવવામાં આવ્યાં છેઃ

(૧)મનઃ તે વિચારો, લાગણીઓ, કામનાઓ, ઝંખનાઓ અને અણગમાનું સર્જન કરે છે.

(૨) બુદ્ધિઃ તે વિશ્લેષણ અને નિર્ણયનું કાર્ય કરે છે. તે સમજે છે, નિર્ણય લે છે, સારા- નરસાનો તફાવત જુએ છે.

(૩) ચિત્તઃ તે આપણા પર પડેલ દરેક પ્રભાવ અને આપણે અનુભવેલી દરેક

સ્મૃતિઓનું સંગ્રહસ્થાન છે. તે આપણને વસ્તુ અથવા વ્યક્તિ પ્રત્યે આસક્ત બનાવે છે.

(૪) અહંકારઃ આ અહમ્ છે. તે શારીરિક ગુણધર્મો સાથે તાદાત્મ્ય કેળવી આપણામાં સ્વની ભાવના ઉત્પન્ન કરે છે અને ગર્વની ભાવનાનું સર્જન કરે છે.

આ ચારેય સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ધરાવતાં નથી, પરંતુ તેઓ એક જ મનના ચાર કાર્ય આધારિત સ્તર છે. તેથી, આપણે આ ચારેયને એક સાથે મન તરીકે સંબોધીએ છીએ અથવા તેમને મન-બુદ્ધિ તરીકે અથવા મન-બુદ્ધિ-અહંકાર તરીકે અથવા મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત-અહંકાર તરીકે સંબોધીએ છીએ. તે દરેક એક જ છે.

વિવિધ ગ્રંથો મનને નિમ્ન લિખિત ચારમાંથી કોઈ એક અવસ્થામાં દર્શાવે છેઃ

(૧) મન**:** પંચદશી આ ચારેય અવસ્થાઓને મન તરીકે સંબોધે છે અને તેને સાંસારિક જગતના બંધનનું કારણ બતાવે છે.

(૨) મન-બુદ્ધિઃ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ વારંવાર મન અને બુદ્ધિને બે અલગ તત્ત્વ તરીકે વર્ણવે છે અને તે બન્નેનાં નિયંત્રણની આવશ્યકતા પર ભાર મૂકે છે (અને તેમને ભગવાનને સમર્પિત કરવા સૂચવે છે.)

(૩) મન-બુદ્ધિ-અહંકારઃ યોગ દર્શન આંતરિક યંત્રરચનાને ત્રણ તત્ત્વોના સ્વરૂપે દર્શાવે છે- મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર અને ત્રણેયને અનુશાસિત રાખવા સૂચવ્યું છે. (જેથી ભગવદ્ પ્રાપ્તિ થઈ શકે).

(૪) મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત-અહંકારઃ શંકરાચાર્ય મનને આત્માના પ્રાપ્ય સાધનો તરીકે સમજાવતાં તેને ચાર વર્ગોમાં વિભાજીત કરે છે- મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર.

આ બધી જ પદવીઓ આપણા એક જ આંતરિક તત્ત્વને આપવામાં આવી છે જેને સમગ્ર રીતે આપણે અંતઃકરણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. મનની આ ચાર અવસ્થાઓમાં મન અને બુદ્ધિ સર્વાધિક મહત્ત્વનાં છે.

મન અને બુદ્ધિ વચ્ચેનું યુદ્ધ

આપણે આગળ જોયું કે બુદ્ધિ નિર્ણયશક્તિની ક્ષમતા ધરાવે છે. જો તે એવો નિર્ણય કરે કે રસગુલ્લું ખાવાથી સુખ મળે છે, તો મન પણ એવી જ કામના કરશે અને રસગુલ્લાની માંગણી કરશે. અહીં બુદ્ધિ નિર્ણય કરે છે અને મન તેને અનુસરીને રસગુલ્લાની ઇચ્છા કરે છે. આ એક પ્રસંગ છે, જેમાં બુદ્ધિ નિર્ણય કરે છે અને મન તે પ્રમાણે કામના કરે છે.

હવે એક અન્ય પરિસ્થિતિ જોઈએ. એક વિચાર ઉદ્ભવે છે, "હું થોડા કેટલાક દિવસોથી યોગ્ય રીતે ભોજન કરતો નથી. આજે, હું બ્રોકલી, ફુલાવર અને દાણાની વાનગી બનાવીશ.' બુદ્ધિ આ ચિંતન કરે છે અને તેનું ઉપયોગી મૂલ્યાંકન કરે છે. પરંતુ મન બળવો કરે છે અને કહે છે, "છી! આરોગ્યપ્રદ ખોરાક તો નિઃસ્વાદ હોય છે.' હવે, મનની ઇચ્છા એટલી પ્રબળ છે કે તે બુદ્ધિ સામે સંઘર્ષ કરે છે. મનને ઓછું આરોગ્યપ્રદ પરંતુ ખૂબ સ્વાદિષ્ટ એવો ખોરાક ખાવાની અદમ્ય ઇચ્છા થઈ છે. "એક મસ્ત બર્ગર અને ચીપ્સ ખાઈએ તો કેવું?"

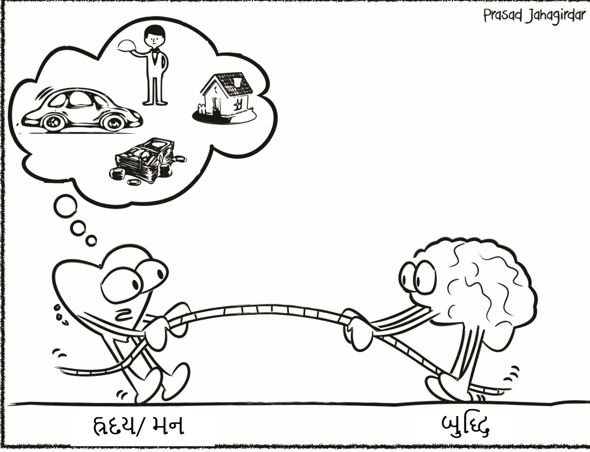
આ રીતે મન બુદ્ધિ સામે બળવો કરીને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાની કામના પ્રસ્તુત કરે છે. પરંતુ બુદ્ધિ આ સાથે સહમત નથી, તેને નથી લાગતું કે શરીર માટે આ એક આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પ છે. હવે મનની ઝંખના અને બુદ્ધિના જ્ઞાન વચ્ચે યુદ્ધ શરૂ થાય છે. એક શક્યતા એ છે કે બુદ્ધિ મન સામે હારી જઈ અને બર્ગરની ઇચ્છાને માન્ય રાખે. શું આ ઉચિત

મન પ્રબંધન છે? તમે પણ કહેશો કે તેવું નથી.

મનને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે આપણે આપણી બુદ્ધિને દિવ્યજ્ઞાન વડે સશક્ત કરવી પડે છે. ત્યારબાદ જ આપણે બુદ્ધિનો ઉપયોગ મનનું નિયમન કરવા કરી શકીશું. જગદ્ગુરુ કૃપાળુજી મહારાજ કહે છે:

મન કો માનો શત્રુ ઉસકી સુનહુ જનિ કછુ પ્યારે (સાધના કરુ પ્યારે)

'હે પ્રિયે! અશુદ્ધ મનને તારો શત્રુ જાણ. તેના તુક્કાઓને સાંભળ નહીં.'



લાલસાયુક્ત મન એ નાના બાળક જેવું છે. તેને તાત્કાલિક સુખ પ્રાપ્ત કરવાની તથા તાત્કાલિક દુઃખ દૂર કરવાની આતુરતા હોય છે. તે ફ્રોઇડના મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંતમાં દર્શાવેલ 'Id'(ઇડ) છે. તેનો એક જ મંત્ર છે 'મને જે ગમે તે જોઇએ, મને જે ગમે તે રીતે જોઈએ અને મને તે અત્યારે જોઈએ!' તેના સતત આક્રંદને આપણે વશ થવું જોઈએ નહીં. તેના બદલે, આપણે આપણી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી અને ઉચિત અને અનુચિત વચ્ચેનો તફાવત કરવો જોઈએ.

વિવેકબુદ્ધિનો પ્રભાવ

મનને નિયંત્રિત રાખવાની બુદ્ધિની ક્ષમતાને વિવેક કહે છે. તે આપણાં બધામાં વિવિધ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પરંતુ આપણે તેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા ન કેળવી હોવાથી, આપણે ક્યારેક ભૂલથી એવું માની લઈએ છીએ કે આપણું મન આપણા નિયંત્રણમાં નથી.

મનના નિયંત્રણમાં વિવેકબુદ્ધિના સામર્થ્યને દર્શાવતા કેટલાક ઉદાહરણો અહીં આપેલ છે:

જૂજ સંખ્યામાં એવા લોકો હોય છે કે જે પોતાનું વ્યાવસાયિક કાર્ય આનંદપૂર્વક કરતા હોય છે. જો તેમને પસંદગી કરવા કહેવામાં આવે તો ઑફિસ જવાને બદલે તેઓ પોતાના પરિવાર સાથે ઘરે રહેવું વધારે પસંદ કરશે. તેથી જ લોકો શુક્રવારે સાંજે આનંદની લાગણી અનુભવે છે કારણ કે તેઓ પાસે બે રજાઓ હોય છે. તે જ રીતે, સોમવારની સવાર ઘણા

લોકો માટે હતાશાભરી હોય છે કારણ કે તેમની સામે પાંચ દિવસની નોકરી હોય છે. આ જ દર્શાવે છે કે આપણું મન ઑફિસનું વૈતરું પસંદ કરતું નથી. આમ છતાં, મનની ઇચ્છા વિરુદ્ધ એક સામાન્ય વ્યક્તિ પણ લગભગ ૮ કલાક કાર્ય કરે છે.

મનને આવા દમન માટે શું મજબૂર કરે છે? તે બુદ્ધિનો પ્રભાવ છે. એક વખત બુદ્ધિ નક્કી કરી લે કે વ્યાવસાયિક કાર્ય જીવનનિર્વાહ માટે જરૂરી છે, પછી તે મનનું નિયંત્રણ કરે છે. તે રીતે આખું જગત મનની બૂમરાણ છતાંયે કાર્ય પ્રબંધન કરે છે. તેના બદલે જો મનને તેના માર્ગે ચાલવાની અનુમતિ આપી હોત તો આખો દિવસ ઑફિસમાં કામ કરવું અધિકાંશ લોકો માટે અશક્ય બની ગયું હોત.

શું તમને કદાપિ આશ્ચર્ય થયું છે કે ક્રોધ હંમેશાં પોતાનાથી નાના પદની વ્યક્તિ પર જ કેમ ઉતરે છે? CEO કંપનીના ડિરેક્ટર પર ક્રોધ કરે છે. ડિરેક્ટર સામો ગુસ્સો ન કરતાં મૅનેજર પર ગુસ્સો કાઢે છે કારણ કે તેની બુદ્ધિ તેને કહે છે કે જો તે સીઇઓ પર ક્રોધ કરશે તો તેની નોકરી જઈ શકે છે. મૅનેજર ગમે તેટલો ગુસ્સો આવવા છતાં રોકી રાખે છે અને એક અન્ય કર્મચારી શોધી તેના પર ક્રોધ કરે છે. જે તેની સાથે કામ કરતા અન્ય કર્મચારી પર ક્રોધ કરે છે! આ કર્મચારી તેની હતાશા પત્ની પર કાઢે છે. પત્ની બાળક પર ચિડાય છે. બાળક તેના કૂતરા પર ગુસ્સો કાઢે છે. આ પ્રત્યેક ઉદાહરણમાં બુદ્ધિ નિર્ણય કરે છે કે ક્યાં ક્રોધ કરવો જોખમકારક છે અને ક્યાં તેના પ્રત્યાઘાતોનો સામનો કરવો પડશે નહિ. આ દ્વારા પણ સાબિત થાય છે કે આપણે સૌ વિવેકબુદ્ધિથી ક્રોધનું નિયંત્રણ કરી શકીએ છીએ.

વિવેકબુદ્ધિની આ ક્ષમતા પ્રમુખપણે કેવળ માનવજાતિને જ પ્રાપ્ય છે. અન્ય પ્રાણીઓની બુદ્ધિ કેવળ મર્યાદિત ક્ષમતા ધરાવે છે. તેઓ એવું નથી વિચારી શકતા કે, "મારું મન તથા ઇન્દ્રિયો તો ખોરાક માટે વ્યાકુળ છે, પરંતુ હું આધ્યાત્મિક શુદ્ધિકરણ માટે ઉપવાસ કરીશ.' પરંતુ, મનુષ્યોને વિવેકબુદ્ધિ આપવામાં આવી છે અને તેનો મન તથા ઇન્દ્રિયોને અનુશાસિત કરવા ઉપયોગ કરે એ અપેક્ષિત છે. જે ક્ષણે આપણે ઉચિત અને અનુચિત વચ્ચે ભેદ કરવાની બુદ્ધિની વિવેકશક્તિનો ત્યાગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણું પશુઓના સ્તરે પતન થઈ જાય છે.

માનવ દેહની ભેટ સમજ અને બુદ્ધિમત્તાથી જીવવાના ઉત્તરદાયિત્વ અર્થે પ્રાપ્ત થઈ છે, નહિ કે મનના તરંગોને અનુસરવા. તેથી જ વેદ કહે છે:

તત્ત્વ વિસ્મરણાત્ ભેકિવત્

`જે વ્યક્તિ તેમના કાર્યોમાંથી વિવેકનો ત્યાગ કરી દે છે, તે પશુ સમાન બની જાય છે.'

બાળકો પણ વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે છે. ધારો કે, તેમના માતા-પિતા બાજુના ઓરડામાં ટેલિવિઝન જોઈ રહ્યાં છે. બાળકને પણ તે જોવાની લાલચ થાય છે. પરંતુ તે વિચારશે, "આવતીકાલે મારી પરીક્ષા છે. જો હું ભણીશ નહીં તો હું નપાસ થઈશ.' બાળક મનની સંતુષ્ટિ માટે કામનાપૂર્તિને નિયંત્રિત કરવા વિવેકબુદ્ધિનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે.

હવે એક વધુ મહત્ત્વનું ઉદાહરણ જોઈએ. મુન્નાના માતાપિતા ઘણાં ચિંતિત છે કારણ કે મુન્નો ભણતો નથી. તેઓ તેને આ માટેનું કારણ પૂછે છે. મુન્નો કહે છે તેનું મન ભણવામાં કેન્દ્રિત થતું નથી અને અન્ય દિશાઓમાં ભટક્યા કરે છે. મુન્નો અને તેના માતાપિતા બધાં જ ચિંતિત છે કારણ કે આ સમસ્યાનો કોઈ હલ નથી.

તેમ છતાં, જ્યારે આ જ બાળક વર્ષાંતે પરીક્ષા આપવા જાય છે ત્યારે તે પોતાના મનને સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત કરી અને તેને ત્રણ કલાક સુધી કેવળ પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં કેન્દ્રિત કરે છે. જ્યારે સમય મર્યાદા પૂરી થાય છે ત્યારે નિરીક્ષકે તેની ઉત્તરવહી ખેંચીને માંગવી પડે છે. આ ત્રણ કલાક તેને કશું પણ વિક્ષિપ્ત કરી શકતું નથી.

તેણે આ પ્રકારનું ધ્યાન કેવી રીતે હાંસલ કર્યું? આખું વર્ષ તો તે અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકવાની ફરિયાદ કરતો હતો! આ શક્ય બન્યું બુદ્ધિની નિર્ણયશક્તિથી. જ્યારે તેની બુદ્ધિએ નક્કી કર્યું કે પરીક્ષાના ત્રણ કલાક મહત્ત્વના છે અને તેમાં જો બેદરકાર રહીશ તો આખું વર્ષ ભારે પડશે, ત્યારે તેણે મનને બળપૂર્વક પરીક્ષામાં વ્યસ્ત કરી દીધું.

જો આ પ્રકારની એકાગ્રતા આખું વર્ષ નિરંતર રહી હોત તો મુન્નો રાષ્ટ્રીય સ્તરે એક તેજસ્વી વિધાર્થી તરીકે પ્રખ્યાત થઈ શક્યો હોત. પરંતુ, આખું વર્ષ તેની બુદ્ધિનો નિર્ણય એવો હતો કે "ભણતર મહત્ત્વનું નથી. તે મારા માતાપિતા માટે મહત્ત્વનું છે પરંતુ તેમને ક્યાં કશી સમજ પડે છે. તેમને એ સમજાતું નથી કે મિત્રો સાથે ક્રિકેટ રમવું કેટલું અગત્યનું છે."

જ્યારે બુદ્ધિનો નિર્ણય અલગ હતો ત્યારે મગજનું કેન્દ્રિત થવું શક્ય નહોતું. જો મન થોડી ક્ષણો માટે પણ એકાગ્ર થયું હોત તો બુદ્ધિ તરત તેને હલબલાવી નાખત. `અહીં કોઈ આનંદ નથી. ક્રિકેટ વિશે વિચાર; તેમાં જ સાચો આનંદ સમાયેલો છે.'

આ ઉદાહરણ મનને નિયંત્રિત કરવાની બુદ્ધિની ક્ષમતાનું વર્ણન કરે છે. તેથી આપણે તેનું ઉચિત જ્ઞાન દ્વારા સંવર્ધન કરવું જોઈએ અને તેને આપણા મનને યોગ્ય દિશામાં માર્ગદર્શન આપવા સૂચક તરીકે ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. જો આપણી બુદ્ધિનાં મૂલ્યો અનુચિત હશે અને તેનું જ્ઞાન અપર્યાપ્ત હશે તો આપણું જીવન ક્યાં જઈને અટકશે?

મન પ્રબંધનનું વિજ્ઞાન આપણને ગ્રંથોમાંથી મળતા ઉચિત જ્ઞાન દ્વારા બુદ્ધિને સક્ષમ બનાવવાની અને ત્યારબાદ આ દીપ્ત બુદ્ધિનો ઉપયોગ ઉચિત રીતે મનનું નિયમન કરવા માટેની આવશ્યકતા અંગે સમજાવે છે.

બુદ્ધિનો યોગ

ભગવદ્‌ગીતામાં મન પ્રબંધનના વિજ્ઞાનને વારંવાર બુદ્ધિયોગ સ્વરૂપે વર્ણવવામાં આવેલ છે.

બુદ્ધિયોગમુપાશ્રિત્ય મચ્ચિત્તઃ સતતં ભવ
(૧૮.૫૭)

'બુદ્ધિયોગનું શરણ લે, તારી ચેતનાને સતત મારામાં લીન રાખ.'

બુદ્ધિનો યોગ કોણ કરશે? આત્મા. આત્મા શું છે? વૈદિક ગ્રંથો કહે છે કે આપણે આપણા શરીરની અંદર રહેલા હૃદય આકાશમાં સ્થિત આત્મા છીએ. આપણે આપણાં વિચારો અને કાર્યો નથી; આપણે આપણી માલિકીમાં રહેલ ચીજો પણ નથી. આપણા અસ્તિત્વનું સારતત્ત્વ આપણો આત્મા છે, ક્ષણભંગુર શરીર નહીં. આત્મા ભગવાનનો અતિ સૂક્ષ્મ અંશ છે.

આપણાં શરીરમાં આત્માની જે ભૂમિકા છે તે સમજવા માટે વેદો રથની ઉપમા આપે છેઃ

આત્માનમ્ રથિનં વિદ્ધિ શરીરમ્ રથમેવ તુ
બુદ્ધિં તુ સારથિં વિદ્ધિ મનઃ પ્રગ્રહમેવ ચ
ઇન્દ્રિયાણિ હયાનાહુર્વિષયાંસ્તેષુ ગોચરાન્
આત્મેંદ્રિયમનોયુક્તં ભોક્તેત્યાહુર્મનીષિણઃ
(કઠોપનિષદ ૧.૩.૩-૪)

ઉપનિષદો કહે છે કે આપણી પાંચેય ઇન્દ્રિયોરૂપી ઘોડાઓને ખેંચતો એક રથ છે; જેણે ઘોડાના મુખમાં થઈને નીકળતી લગામ પોતાના હાથમાં રાખી છે. રથના પાછલા ભાગમાં એક મુસાફર બેઠો છે. આ ઉપમા અનુસારઃ

-રથ શરીર છે

-ઘોડાઓ પાંચ ઇન્દ્રિયો છે
-ઘોડાના મુખમાં રહેલી લગામ મન છે
-સારથિ બુદ્ધિ છે
-પાછળ બેઠેલો મુસાફર આત્મા છે

આદર્શ રીતે તો મુસાફરે સારથિને દિશાસૂચન કરવું જોઈએ કે જે ઘોડાઓને ઉચિત દિશામાં દોરવા માટે લગામ ખેંચી શકે છે. તે જ રીતે, આત્માએ બુદ્ધિનું માર્ગદર્શન કરવું જોઈએ, મનનું નિયમન કરવું જોઈએ. મન દ્વારા ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત થવી જોઈએ. પરંતુ આ કિસ્સામાં, આત્મા નિદ્રાધીન રહે છે અને રથ દિશાહીન આગળ વધતો જાય છે:

-ઇન્દ્રિયો(ઘોડાઓ) જોવાની, સ્વાદ લેવાની, સ્પર્શવાની, સંવેદનાનો અનુભવ કરવાની અને અન્ય વિવિધ ચીજોને સૂંઘવાની કામના કરે છે.
-મન(લગામ), ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરવાને બદલે તેની ઇચ્છાઓને પ્રબળ બનાવે છે.
-બુદ્ધિ(સારથિ), કઈ દિશામાં જવું તે નક્કી કરવાને બદલે ઇન્દ્રિયોના આકર્ષણોને વશ થઈ જાય છે.
-રથમાં બેઠેલ આત્મા (મુસાફર) આ ભૌતિક જગતમાં અનાદિકાળથી દિશાહીન થઈને ભટક્યા કરે છે.

આપણે રથમાં બેઠેલા એવા નિદ્રાધીન મુસાફર જેવા છીએ, જેણે નિયંત્રણનો ત્યાગ કરી દીધો છે. તેના પરિણામે રથ (બુદ્ધિ)ને કઈ દિશામાં જવું તેનું કશુંયે જ્ઞાન નથી. આત્મા (મુસાફરે) જાગૃત થવાની અને સક્રિય થવાની જરૂર છે. તે બુદ્ધિને સાચી દિશામાં દોરી શકે છે.

આમ, બુદ્ધિ પૂર્ણ અને ક્ષતિરહિત જ્ઞાનથી પ્રદિપ્ત હોય તે અગત્યનું છે. તે માટે આપણે જ્ઞાનના પરમ સ્રોતને શોધવો આવશ્યક છે. એ સ્રોત કયો છે?

સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન વિ. અનુભૂત જ્ઞાન

જ્ઞાન બે પ્રકારનું હોય છે- સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન અને વ્યાવહારિક જ્ઞાન.

ઉદાહરણ તરીકે, એક સ્ત્રી તેની પાકશાસ્ત્ર અંગેના પુસ્તકમાંથી બધી જ વિવિધ વાનગીઓ બનાવવાની રીતો ગોખી લે છે પરંતુ એક વાર રસોડામાં પ્રવેશ પણ કરતી નથી. તેને રસોઈનું સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન છે. એક અન્ય સ્ત્રી, છેલ્લા સાઠ વર્ષોથી રોજ રાંધે છે અને રાંધણકળાને બારીકીથી સમજે છે. તેને રસોઈનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન છે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન પુસ્તકિયા જ્ઞાન કરતાં ચડિયાતું છે.

તે જ રીતે, આધ્યાત્મિકતામાં, સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન એટલે એવું જ્ઞાન જે વ્યક્તિ વાંચન દ્વારા અથવા પુસ્તકોને ગોખીને મેળવી લે. પરંતુ કદાપિ કોઈ સાધના કરી ન હોય. પુસ્તકિયું જ્ઞાન આંતરિક અનુભૂતિ વિનાનું હોય છે કારણ કે તેવી વ્યક્તિનું મન અશુદ્ધ હોય છે.

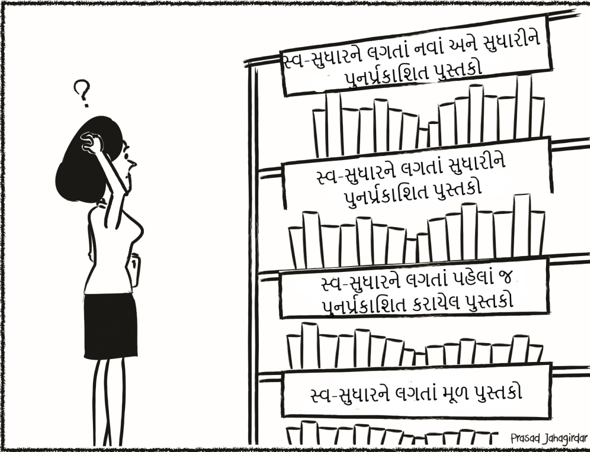
બીજી બાજુ, જેમ જેમ મનનું શુદ્ધિકરણ થાય છે, તેમ તેમ ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનની અંતઃસ્ફુરણા થવા લાગે છે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન વિશ્વનાં બધાં પુસ્તકોની તુલનામાં ચડિયાતું છે. અંતર્જ્ઞાનનો ઉદય એ વાસ્તવિક જ્ઞાન છે જે આપણી અંદરના અજ્ઞાનના અંધારાને દૂર કરે છે.

જો કે, અંતર્જ્ઞાનના ઉદયના અનુભવ માટે આપણે સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનને પણ સમજવું પડશે. કેવળ તે જાણ્યા બાદ જ આપણે સ્વ-શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયાનું મહત્ત્વ સમજીશું તથા તેનો આપણા જીવનમાં અમલ કરી શકીશું. આમ, સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન આપણું લક્ષ્ય નથી, આમ છતાં જો આપણે મનની શુદ્ધિ કરવા અને આંતરિક અનુભૂતિ કરવાની ઇચ્છા ધરાવતા હોઈએ તો તે આવશ્યક બને છે.

ચાલો, આપણે સમજીએ કે આ આધ્યાત્મિક જગતનું સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન અને તેનાં સંસાધનો કેવી રીતે અને ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય.

શીખવાની વ્યાવહારિક અને પરંપરાગત પ્રક્રિયાઓ

સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન મેળવવાના બે માર્ગ છે. પહેલી પ્રક્રિયા વ્યાવહારિક પ્રક્રિયા છે જેમાં આપણે આપણી ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ સત્યની પ્રકૃતિનું અન્વેષણ કરવા, સંશોધન કરવા તથા તેના નિષ્કર્ષ સુધી પહોંચવા માટે કરીએ છીએ. બીજો રસ્તો છે પરંપરાગત પ્રક્રિયા જેમાં આપણે કેવળ એક ઉચિત સ્રોત પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. આપણી ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ માયિક શક્તિના બનેલાં હોવાથી અપૂર્ણ અને અશુદ્ધ છે. તેથી, આપણે ક્યારેય તેમના દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા આપણા જ્ઞાનનાં ઔચિત્ય અને વિશ્વસનીયતા વિશે સંપૂર્ણપણે ખાતરી કરી શકીશું નહીં.



ભૌતિક જગતનો વ્યાસંગ વ્યાવહારિક પ્રકારનો હોવાથી, ભૂતકાળના અતિ પ્રચલિત અને સ્થાપિત વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો પણ ફેંકાઈ જાય છે તથા સમય જતાં તેમનું સ્થાન નવા સિદ્ધાંતો લઈ લે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગ્રીક પ્રદેશમાં પદાર્થ અંગેની વિભાવના એવી હતી કે તે એક અવિભાજ્ય અણુ છે. આ સિદ્ધાંતને અર્ન્સ્ટ રુથરફર્ડે અણુમાં ઇલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન અને ન્યૂટ્રોન તેમજ વિશાળ અવકાશ સમાવિષ્ટ છે તેમ જણાવીને અમાન્ય ઠરાવ્યો હતો. રૂથરફોર્ડના સિદ્ધાંતને, ક્વૉન્ટમ સિદ્ધાંત દ્વારા ઉથલાવવામાં આવ્યો હતો જેમાં તેણે જણાવ્યું કે ઇલેક્ટ્રોન અને પ્રોટોન ઘન કણો નથી પરંતુ દ્વૈત અનુતરંગ પ્રકારના કંપનો છે. આ જોઈ આપણને લાગે કે આજે જે આપણે સત્ય માનીએ છીએ તે શું આવનારી સદીઓમાં અમાન્ય થઈ જશે!

બીજી બાજુ, જ્ઞાન મેળવવાની પરંપરાગત પ્રક્રિયામાં આવી કોઈ પણ ક્ષતિ હોતી નથી. જ્યારે આપણે એક પૂર્ણ સ્રોત પાસેથી જ્ઞાન મેળવીએ છીએ ત્યારે તે દોષરહિત હોય છે. દાખલા તરીકે, જો આપણે એ જાણવા ઇચ્છતા હોઈએ કે આપણા પિતા કોણ છે તો તે માટે આપણે પ્રયોગો નથી કરતા. તે વિશે આપણે સીધું આપણી માતાને પૂછીશું કારણ કે તે જ આ માહિતી આપી શકે તેવી યોગ્ય સત્તા છે. તે જ રીતે, આધ્યાત્મિક બાબતોમાં, પરંપરાગત પ્રક્રિયા આપણને સીધેસીધું જ જ્ઞાનના બૃહદ સ્રોતની પ્રાપ્યતા પૂરી પાડે છે જેને સ્વ-મહેનતથી

શોધવામાં આખી ઉંમર લાગી જઈ શકે. અહીં એક જ શરત છે, જે સ્રોત પાસેથી આપણે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરતા હોઈએ તે અચૂક અને વિશ્વાસનીય હોવો જોઈએ. વેદો આવા જ્ઞાનનો સ્રોત છે.

વેદો કોઈ ગ્રંથોનું નામ નથી. તેઓ તો ભગવાનનું સનાતન જ્ઞાન છે. જ્યારે જ્યારે તેમણે સંસારનું સર્જન કર્યું છે ત્યારે ત્યારે તેમણે આ જ્ઞાન પ્રગટ કર્યું છે. સાંપ્રત સર્જનચક્રમાં, ભગવાને આ જ્ઞાન સર્વપ્રથમ જન્મેલ બ્રહ્માના હૃદયમાં પ્રગટ કર્યું. વેદો ત્યારબાદ યુગો સુધી મૌખિક રીતે, ગુરુથી શિષ્યોને હસ્તાંતરિત કરાતા રહ્યા અને તેથી તેમનું અન્ય નામ શ્રુતિ (શ્રવણ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન છે.) તેમને અપૌરુષેય (જેની રચના મનુષ્ય દ્વારા થઈ નથી) પણ કહેવામાં આવે છે. આ જ કારણે, ભારતીય તત્ત્વદર્શનમાં વેદોને કોઈ પણ આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતની માન્યતા માટે મૂળભૂત સ્રોત માનવામાં આવે છે.

ભૂતં ભવ્યં ભવિષ્યં ચ સર્વં વેદાત્પ્રસિધ્યતિ

'કોઈપણ આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતની સત્યતા વેદોની અધિકૃતતા હેઠળ પ્રમાણિત હોવી જોઈએ.' ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ એ ચાર વેદો છે.

વેદોનો અર્થ અધિક વિસ્તૃત રીતે સમજાવવા માટે અન્ય અનેક ગ્રંથો પણ લખવામાં આવ્યા. આ ગ્રંથો વેદોની અધિકૃતતાથી ચ્યુત થયેલા નથી, પરંતુ વેદોમાં રહેલ જ્ઞાનને તેઓ અધિક વિસ્તારપૂર્વક તથા સ્પષ્ટતા સાથે સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ સર્વને સામૂહિક રીતે વૈદિક ગ્રંથો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ વૈદિક ગ્રંથો એ સ્રોત છે જેમાંથી આપણે પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. તેમને ગુરુ - વાસ્તવિક રીતે અનુભૂત જ્ઞાન ધરાવતા ભગવદ્-પ્રાપ્ત સંત - દ્વારા સમજી શકાય છે. આ પ્રક્રિયામાં, એવી વ્યક્તિ જે જ્ઞાનનું પરમ પ્રભુત્વ ધરાવતી હોય તે જ્ઞાનપિપાસુને આ જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. જો આપણે આપણા ગુરુ પાસેથી પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનને ચકાસવું હોય તો આપણે તેને ઇતિહાસના અન્ય સર્વ ભગવદ્-પ્રાપ્ત સંતો સાથે તેની તુલના કરી શકીએ છીએ. તેમને સાધુ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આમ, જ્યારે ગુરુ (આપણા આધ્યાત્મિક ગુરુ), સાધુ (અન્ય ભગવદ્-પ્રાપ્ત સંત) અને શાસ્ત્રો (વૈદિક ગ્રંથો) એક જ આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતનું સમર્થન કરે ત્યારે આપણે તે જ્ઞાનને અચૂક અને પૂર્ણ માનવું જોઈએ. આ જ્ઞાનનો પરંપરાગત માર્ગ છે.

તેનાથી વિપરીત શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવાનો વ્યાવહારિક માર્ગ છે, જેમાં વ્યક્તિ સ્વ-પ્રયાસો દ્વારા સમજની સીમાઓમાં વૃદ્ધિ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રક્રિયા શ્રમસાધ્ય, અપૂર્ણ અને સમય માંગી લે તેવી છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે ભૌતિકશાસ્ત્ર શીખવું હોય તો આપણે વ્યાવહારિક પ્રક્રિયા દ્વારા તેના સિદ્ધાંતો અંગે આપણી બુદ્ધિના આધારે અનુમાનો કરીને નિષ્કર્ષ સુધી પહોંચીએ અથવા આપણે પરંપરાગત પદ્ધતિ દ્વારા આ વિષયના એક ઉચિત શિક્ષક પાસેથી આ સિદ્ધાંતોને સમજી શકીએ. વ્યાવહારિક પ્રક્રિયા અતિશય સમય માંગી લે તેવી છે અને શક્ય છે કે આપણા સમગ્ર જીવનકાળ દરમ્યાન પણ આપણી શોધને પૂર્ણ ન કરી શકીએ. સંભવ છે કે આપણા નિષ્કર્ષોની પ્રમાણભૂતતા અંગેની કોઈ સુનિશ્ચિતતા પણ પ્રાપ્ત ન થાય.

તેની તુલનામાં, પરંપરાગત પદ્ધતિ આપણને ભૌતિકશાસ્ત્રના ગહનતમ સિદ્ધાંતોની શીઘ્ર પ્રાપ્યતા પૂરી પાડે છે. જો આપણા શિક્ષકનું ભૌતિકશાસ્ત્રનું જ્ઞાન પૂર્ણ હોય તો તો આ ખૂબ જ સરળ છે- કેવળ તેમને સાંભળો અને પ્રાપ્ત જ્ઞાનને યોગ્ય રીતે પચાવો. આમ, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની આ પરંપરાગત પદ્ધતિ સરળ તેમજ દોષરહિત છે.

દર વર્ષે બજારમાં અનેક લેખકો દ્વારા હજારો સ્વસહાયના પુસ્તકો બહાર પડે છે, જે

જીવનની સંઘર્ષમય સમસ્યાઓ અંગે લેખકોના ઉકેલો પ્રસ્તુત કરે છે. આ પુસ્તકો મર્યાદિત પ્રમાણમાં સહાયરૂપ હોઈ શકે, કારણ કે તેઓ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટેની વ્યાવહારિક પ્રક્રિયા પર આધારિત હોવાથી તેઓ અપૂર્ણ હોય છે. દર થોડા વર્ષે, એક નવો સિદ્ધાંત આવે છે અને અન્ય સિદ્ધાંતોને નકારી કાઢે છે.

બીજી તરફ, દિવ્યજ્ઞાનનું સર્જન સ્વ-પ્રયાસોથી કરવાની આવશ્યકતા નથી. તે તો ભગવાનની ઊર્જા છે અને તે જ્યારથી ભગવાન વિદ્યમાન છે ત્યારથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એ જ રીતે જે રીતે ગરમી અને પ્રકાશ તેના સ્રોત અગ્નિની ભેગા જ હોય છે. ભગવદ્ગીતા સ્વયં આ તથ્યનો એક અદ્ભુત પુરાવો છે. તેનું સર્વકાલીન જ્ઞાન પચાસ સદીઓ બાદ આજે પણ લોકોને નિરંતર વિસ્મય પમાડતું રહે છે તથા આપણાં દૈનિક જીવન સાથે સુસંગતતા ધરાવતું રહ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં પ્રસ્તુત કરેલા સિદ્ધાંતો કોઈ નવી શોધ નથી. તેઓ વેદના સનાતન સત્યોનું કેવળ એક વિસ્તૃત વર્ણન છે. તેથી, પ્રસ્તુત જ્ઞાનને પ્રમાણિત કરવા મેં ઉચિત સ્થાનો પર સુસંગત વૈદિક મંત્રો, શ્લોકો અને સુવાક્યોને ટાંક્યા છે. આ વૈદિક જ્ઞાનનું હાર્દ મેં વાસ્તવિક ગુરુ, જગદ્ગુરુ શ્રી કૃપાળુ મહારાજ, કે જેઓ ભારતીય ઇતિહાસમાં પંચમ જગદ્ગુરુ છે તેમની પાસેથી પ્રાપ્ત કર્યું છે.

આગલો પ્રશ્ન એ ઉદ્ભવે કે સિદ્ધાંતોમાંથી પ્રાપ્ત થતા આ દિવ્યજ્ઞાનના મોતીઓને આપણે આપણાં દૈનિક જીવનમાં અમલમાં કેવી રીતે લાવી શકીએ અને તે દ્વારા જ્ઞાન અને તેના વ્યાવહારિક ઉપયોગ વચ્ચેનો અવકાશ કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકીએ? તેનાં માટે એક ત્રિપદી પ્રક્રિયાની આવશ્યકતા છે, શ્રવણ (દિવ્યજ્ઞાન સાંભળવું), મનન (દિવ્યજ્ઞાનનું ચિંતન કરવું) અને નિદિધ્યાસન (બુદ્ધિ દ્વારા દૃઢ નિશ્ચય કરવો). તે દરેક વિશે આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોઈશું.

સારાંશ

- આપણાં આંતરિક યંત્રમાં બુદ્ધિ એ નક્કી કરે છે કે કોઈ ચીજ આપણે માટે ઉપયોગી છે કે નુકસાનકારક છે અને તે દ્વારા આપણને આનંદ પ્રાપ્તિ થશે કે દુઃખ મળશે. મન કોઈ ચીજ, વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિ માટે કામના કે દ્વેષ ધારણ કરે છે.
-ભગવાને માનવ બુદ્ધિને મનને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા અર્પી છે. આ ક્ષમતાને વિવેક કહે છે. તેમ છતાં, મન એક જીદ્દી નાના બાળકની જેમ શીઘ્ર સુખની પ્રાપ્તિ માટે વ્યાકુળ રહે છે તેને કારણે મન અને બુદ્ધિ વચ્ચે દ્વંદ્વ થાય છે.
- મન પર લગામ રાખવા, બુદ્ધિએ તેની વિવેકશક્તિનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો જોઈએ. ભગવદ્ગીતામાં તેને બુદ્ધિયોગ તરીકે દર્શાવેલ છે. વિવેકશક્તિ માટે બુદ્ધિને દિવ્યજ્ઞાનની સહાયથી તેજ કરવી આવશ્યક છે.
-જ્ઞાન પ્રાપ્તિની વ્યાવહારિક પ્રક્રિયા દીર્ઘ અને કંટાળાજનક હોય છે. તદુપરાંત, આપણે તેની વિશ્વસનીયતા અને યથાર્થતા વિશે ક્યારેય સંપૂર્ણ ખાતરી મેળવી શકતા નથી.
- જ્ઞાન મેળવવાની પરંપરાગત પ્રક્રિયા આપણને શીઘ્રતાથી પૂર્ણ અને વિશ્વસનીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવે છે. ફક્ત એક જ આવશ્યકતા એ છે કે આ જ્ઞાનનો સ્રોત વિશ્વસનીય હોવો જોઈએ.
- વેદો જ્ઞાનનો આવો જ એક વિશ્વસનીય સ્રોત છે. તેઓ ભગવાન દ્વારા પ્રગટ થયેલું જ્ઞાન છે અને તેથી તેમને અપૌરુષેય પણ કહેવામાં આવે છે. તેમને કેવળ ગુરુ, એક પ્રબુદ્ધ

સંત જેમણે આ જ્ઞાનની અનુભૂતિ કરી હોય તેમના દ્વારા જ સમજી શકાય છે.

૫. બુદ્ધિને સશક્ત કરવાના ત્રણ પગલાં

આ અગાઉના પ્રકરણમાં આપણે ઇન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિની યાંત્રિક રચનાની રથ સાથે તુલના કરી. બુદ્ધિ એ સારથિ સમાન છે, મન લગામ સમાન અને ઇન્દ્રિયો ઘોડાઓ સમાન છે. બુદ્ધિને યોગ્ય જ્ઞાન વડે સમૃદ્ધ કરવી આવશ્યક છે. આ સશક્ત બુદ્ધિ ત્યારબાદ મનરૂપી લગામ વડે ઘોડાઓને નિયંત્રિત કરી શકે છે.

આપણે ઉદાહરણ સ્વરૂપે લસણ કાપવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતાં ચાકુને લઈએ. લસણ તીવ્ર વાસયુક્ત હોવાથી તેની ગંધ ચાકુને પણ લાગી જાય છે. ત્યારબાદ તે ચાકુ વડે જે પણ કોઈ ચીજ કાપવામાં આવે તેમાં લસણની દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. તે જ રીતે, જો આપણી બુદ્ધિ સમજુ અને નિષ્પક્ષ હશે તો તે રથને યોગ્ય દિશામાં હંકારી શકે છે. પરંતુ, જો બુદ્ધિ પોતે જ મન અને ઇન્દ્રિયોની ઐહિક સુખોમાં આસક્ત હોય તો તે ઉચિત નિર્ણય લેવા માટે જરૂરી વિવેક નહીં મેળવી શકે.

આ ઉપમાના આધારે એક પ્રશ્ન સહજ રીતે થઈ શકેઃ આપણે આપણી બુદ્ધિને દિવ્ય જ્ઞાન દ્વારા કેવી રીતે સશક્ત કરી શકીએ કે જેથી તે પ્રખર વિવેક દ્વારા મનને નિયંત્રિત કરી શકે? આ માટે ત્રિપદી પ્રક્રિયાની આવશ્યકતા છે- શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન. ચાલો, આપણે એક પછી એક આ દરેકને સમજીએ.

શ્રવણ (દિવ્ય જ્ઞાન સાંભળવું)

દિવ્યજ્ઞાન વિશે વાંચવું કે સાંભળવું - એ પ્રક્રિયાને શ્રવણ કહે છે. શ્રવણ આપણા મનને ગ્રંથોના જ્ઞાન તરફ દોરતું હોવાથી, તે વિવેક બુદ્ધિ કેળવવા માટેનું પ્રથન સોપાન છે. યોગ્ય સ્રોતોનું વાંચન કે તેમની પાસેથી કરવામાં આવતું શ્રવણ, આપણને સફળ જીવન જીવવા માટે આવશ્યક પૂર્ણ જ્ઞાનથી સંપન્ન કરે છે. વૈદિક ગ્રંથોમાં શ્રવણની અતિ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે.

શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ માં, પરીક્ષિત રાજા તેમના ગુરુને પૂછે છે કે અંતઃકરણને ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ જેવી અશુદ્ધિઓમાંથી કેવી રીતે મુક્ત કરી શકાય? શુકદેવ પરમહંસે ઉત્તર આપ્યો.

શૃણ્વતાં સ્વકથાં કૃષ્ણઃ પુણ્યશ્રવણકીર્તનઃ
હૃધન્તઃસ્થો હ્યભદ્રાણિ વિધુનોતિ સુહૃત્સતામ્
(૧.૨.૧૭)

‘હે પરીક્ષિત, પૂર્ણ પુરુષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણ દરેક જીવંત પ્રાણીના હૃદયમાં સ્થિત છે. જે વ્યક્તિ સંતોના મુખે ભગવાનના મહિમાનું શ્રવણ કરવાનો રસ કેળવવા લાગે છે તેમનું અંતઃકરણ ભગવાન સ્વાભાવિક રીતે જ શુદ્ધ કરતા રહે છે.’ તે જ રીતે, સંત શ્રી તુલસીદાસે લખ્યું છેઃ

એક ઘડી આધી ઘડી, આધી મેં પુનિ આધ,
તુલસી સંગત સાધુ કી, કોટિ કટે અપરાધ

‘સંતો પાસેથી દિવ્યજ્ઞાનનું શ્રવણ કરવું તે એટલું પ્રભાવશાળી છે કે તે શ્રવણની થોડી જ ક્ષણો પણ તે આપણા અનંત પાપોના કર્મબંધનોનો નાશ કરવા માટે પર્યાપ્ત છે.’

શ્રવણનું મહત્ત્વ સમજાવવા જગદ્ગુરુ શ્રીકૃપાળુજી મહારાજે એક પદની રચના કરી છે જેનું નામ છેઃ સુનો મન એક કામ કી બાત (પ્રેમ રસ મદિરા). મનને સંબોધીને મહારાજજી કહે છે, `હે મન! હવે એક મહત્ત્વના જ્ઞાન વિશે સાંભળ. તેં ઘણી ચીજો વિશે સાંભળ્યું છે, જે-તે

વ્યક્તિના લગ્ન, જે-તે વ્યક્તિના છૂટાછેડા, શહેરમાં આગ લાગવી, શહેરમાં વાવાઝોડું ફૂંકાયું-પરંતુ તેં ક્યારેય કોઈ ઉપયોગી વિષય અંગે સાંભળ્યું જ નથી. જો તેં સાંભળ્યું હોત તો, તારું કામ પૂર્ણ થઈ ગયું હોત અને તને તારું સર્વોચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ ગયું હોત. પરંતુ વાસ્તવિકતા એ છે કે તું હજી માયાના પ્રભાવ હેઠળ છે અને તે જ દર્શાવે છે કે તે કશું યોગ્ય સાંભળ્યું જ નથી.'

કૃપાળુજી મહારાજના કથનો પ્રથમ દૃષ્ટિએ ઘણાં વેધક લાગે. લોકો એમ કહીને નકારી પણ શકે કે, "અમે ઘણાં પ્રવચનો સાંભળ્યાં છે. અમે અમારા શહેરની મુલાકાતે આવતા સંતોના સત્સંગમાં પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં છીએ. અમે તો ટી.વી. અને યુટ્યૂબ ચૅનલ પર મહારાજજીનાં પ્રવચનો પણ સાંભળ્યાં છે. આ બધાં દ્વારા અમે ઉચિત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. મહારાજજી એવું કઈ રીતે કહી શકે કે અમે હજી સુધી કંઈ ઉપયોગી સાંભળ્યું જ નથી?'

એ વાતને નકારી શકાય નહિ કે આપણે ભૂતકાળમાં દિવ્યજ્ઞાનનું શ્રવણ કર્યું છે. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે આપણે જે સાંભળ્યું છે તેનો અમલ કરવામાં આપણે નિષ્ફળ રહ્યા છીએ. તેનાં પરિણામ સ્વરૂપે, તે જ્ઞાનનો આપણને કોઈ જ લાભ થયો નથી. જ્ઞાન ત્યારે જ લાભપ્રદ બને છે જ્યારે તેને અમલમાં મૂકવામાં આવે. તેના વિના તો એ નિરર્થક છે. આપણે એ જાણતાં હોઈએ કે પ્યાલામાં વિષ છે અને છતાં આપણે તેનું પાન કરવા માટે જીદ કરીએ તો આપણું જ્ઞાન નિરુપયોગી છે. આપણે આપણા લક્ષ્ય તરફ લઈ જતો સાચો માર્ગ જાણતાં હોઈએ અને છતાં આપણે ખોટા રસ્તે ચાલ્યા કરીએ તો આપણાં એ જ્ઞાનનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. એક પ્રાચીન કહેવત છે:

પુસ્તકસ્થા તુ યા વિધા, પરહસ્ત ગતં ધનં
કાર્યકાલે સમુત્પન્ને ન સા વિધા ન તદ્ધનં

'એ જ્ઞાન જે આપણે માનીએ છીએ કે આપણી પાસે છે, પરંતુ પુસ્તકોમાં રહેલું છે અને તે ધન જેને આપણે આપણી સંપત્તિ ગણીએ છીએ પરંતુ જે અન્ય વ્યક્તિ પાસે છે, તે જ્ઞાન અને ધન આવશ્યકતા ઊભી થતાં ઉપયોગી થતા નથી.' એક ખૂબ જ રમૂજી વાર્તા દ્વારા આ મુદ્દો સમજીએ.

એક પોલીસ અધિકારી તેની પત્ની સાથે ઘરે સૂતો હતો. લગભગ મધ્યરાત્રિએ, તેની પત્ની એક મોટો અવાજ સાંભળી જાગી ગઈ. તેણે ચિંતિત અવાજે પતિને કહ્યું "પ્રિયે, શું તમે પેલો અવાજ સાંભળ્યો? લાગે છે કે આપણાં ઘરમાં ચોર ઘૂસી ગયા છે.'

પતિ ઊઠી ગયો અને કહ્યું 'હું આ અવાજને એકદમ સારી રીતે ઓળખું છું. હું સારી રીતે અનુમાન કરી શકું છે કે આપણાં ઘરમાં ચોર ઘૂસી રહ્યા છે.'

થોડા સમય બાદ પત્નીએ કહ્યું 'એવું લાગે છે કે તેઓ હવે આપણાં દીવાનખંડની બારીમાંથી અંદર કૂદકો મારી રહ્યા છે.'

'હા, મને જાણ છે શું થઈ રહ્યું છે.' પોલીસ અધિકારી પતિએ જવાબ આપ્યો, 'મારાથી કંઈ છૂપું નથી.'

થોડી વધુ પળો બાદ, પત્નીએ ફરી કહ્યું 'હવે લાગે છે કે તેઓ આપણી તિજોરીમાંથી સામાન ભેગો કરી રહ્યા છે.'

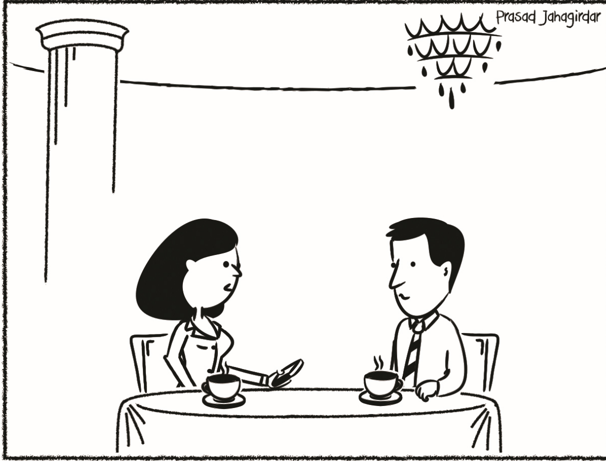
પોલીસ અધિકારીએ કહ્યું 'મને આ બધું ધોળા દિવસ જેવું સ્પષ્ટ દેખાઈ રહ્યું છે. તેઓ કબાટમાંથી સામાન એકત્ર કરી રહ્યા છે.'

થોડા સમય બાદ, પત્નીએ ચિંતિત સ્વરે ફરી બૂમ પાડી અને કહ્યું 'મારા પ્રિય પતિ, હવે એવું લાગે છે કે તેઓ આપણો સામાન લઈને ભાગી રહ્યા છે!'

'મને બધી ખબર છે.' પતિએ કહ્યું, 'તેઓ સામાન લઈને ભાગી રહ્યા છે.'

પત્નીએ ગુસ્સા સાથે કહ્યું, 'તમને બધી ખબર છે? પરંતુ જો તમે કંઈ કરો નહીં તો એ જાણ શું કામની? તમે પોલીસ અધિકારી છો. તમને ગુનાઓ રોકવા માટેની તાલીમ પ્રાપ્ત છે. બહાર જાઓ, તેમનો પીછો કરો અને આપણો સામાન પાછો લઈ લો!!!'

આ વાર્તાનો સાર એ છે કે આપણે જો આપણાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ ન કરીએ તો તે જ્ઞાન વ્યર્થ છે.



હું હવે વધારે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લઉં છું. મારી થાળીમાં ચિપ્સ, કચોરી અને પકોડા જ છે.

અને ભૂતકાળમાં આપણે આ જ કારણે નિષ્ફળ રહ્યા છીએ. આપણે અનેક પ્રવચનો અને સત્સંગો દ્વારા વિવિધ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવ્યું, પરંતુ આપણે તેનો અમલ ન કર્યો. તે એક કાનમાં આવીને બીજા કાનેથી નીકળી ગયું અને કદાચ આપણે તેનો અમલ કર્યો પણ હોય તો તે આંશિક જ હતો. એક ટકો કે દસ ટકા કે વીસ ટકા કે નવ્વાણું ટકા, પરંતુ સો ટકા ક્યારેય નહીં અને જ્યાં સુધી આપણે આ જ્ઞાનનો અમલ સો ટકા ન કરીએ જેથી આપણું વર્તન ગ્રંથોમાં કહ્યું છે તે હદે દોષરહિત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આપણે આપણો આત્મા જે ઝંખી રહ્યો છે તે દિવ્ય આનંદની પ્રાપ્તિ નહીં કરી શકીએ. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

મામેકં શરણં વ્રજ (૧૮.૬૬)

'દિવ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે અને સાંસારિક બંધનોમાંથી મુક્તિ માટે, મને પૂર્ણરૂપે શરણાગત થાવ.'

તેથી જ આપણને કહેવામાં આવે છે: આવૃત્તિ રસ કૃતુપદેષાત્. ગ્રંથોને વારંવાર સાંભળો. તે પછી શું? તેનો સંદેશ ફરી સાંભળો? પછી? ફરી પુનઃ સાંભળો.

કોઈ વ્યક્તિ એમ કહી શકે કે, 'મને કંટાળો આવે છે કારણ કે મેં આ જ્ઞાન પહેલાં પણ સાંભળ્યું છે. શું હું તે સિવાય અન્ય કશું સાંભળી શકું?'

'ના, તમારે તે જ્ઞાન ફરીથી સાંભળવું પડશે.'

'કેમ? શું આમ કરવું જબરજસ્તી છે?'

'હા, જબરજસ્તી છે અને તે દબાણ તમારા આત્માનું જ છે.'

આ બાબતે, કોઈ અન્ય વિકલ્પ જ નથી. આપણે જ્યાં સુધી ભગવાનનો અનંત દિવ્ય આનંદ નહીં મેળવીએ ત્યાં સુધી આપણા આત્માને સંતૃપ્તિ પ્રાપ્ત નહીં થાય. આપણે આપણી ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ દ્વારા કોઈપણ પ્રકારના આનંદ આપતા રહીશું છતાં પણ આપણો આત્મા ફરિયાદ કરતો રહેશે, `મારા માટે આ આનંદ નથી. મને મારા ભગવાનનો દિવ્ય આનંદ આપો.'

તેથી, વૈદિક ગ્રંથો આપણને સંતો અને ગ્રંથો પાસેથી દિવ્યજ્ઞાન મેળવી તેનું પુનર્શ્રવણ કરવા કહે છે. શાસ્ત્રોના જ્ઞાનને આપણા જીવનમાં અમલીકૃત કરવા માટે શ્રવણ-અર્થાત્ સાંભળવું અથવા વાંચવું-એ પ્રથમ સોપાન છે. ત્યારબાદ આવે છે, મનન.

મનન (ચિંતન)

શ્રવણ બાદ, આગલું સોપાન છે. આ જ્ઞાનને આપણી અંદર ધારણ કરવું. જ્યારે જ્ઞાનની સૌથી અધિક આવશ્યકતા હોય ત્યારે જ આપણે તેને ભૂલી જઈએ તો તેનો કોઈ જ લાભ થશે નહીં. ઉદાહરણ સ્વરૂપે, આપણે જાણીએ છીએ કે ક્રોધ ખરાબ હોય છે. પરંતુ જ્યારે માયા આપણાં પર આક્રમણ કરે છે ત્યારે આપણે આ મહત્ત્વની શિક્ષાને ભૂલી જઈએ છીએ. ત્યારબાદ, આપણને દુઃખ થાય છે, "મેં આ શું કર્યું? હું તે વ્યક્તિ પર આટલો ક્રોધિત થઈ ગયો જે મારાથી ત્રીસ વર્ષ મોટા છે અમે મારા માટે પિતાતુલ્ય છે. મને શું થયું હતું?'

થયું એ હતું કે ક્રોધ ખરાબ છે એ જ્ઞાન આપણી બુદ્ધિમાંથી સરકી ગયું અને તે સમયે આપણાથી ભૂલ થઈ ગઈ.

એકવાર એક મહિલા મારી પાસે આવી અને તેમણે મને પૂછ્યું ``સ્વામીજી, મારી સાથે આમ તો બધું બરોબર છે, પરંતુ મને એક ગંભીર સમસ્યા છે. હું ક્રોધિત બહુ સરળતાથી થઈ જઉં છું. શું તમે મને કંઈક જ્ઞાન આપી શકો જેથી હું મારા ક્રોધ પર કાબૂ મેળવી શકું?"

મેં ઉત્તર આપ્યો, "દેવીજી, જો હું તમને એક ટાંકણી આપું અને તેનાં દ્વારા તમારા હાથ પર કાણું કરવા કહું તો તમે કરશો?"

"બિલકુલ નહીં." તેમણે કહ્યું, 'હું મારી જાતને ટાંકણી વડે ઈજા શા માટે કરું?'

મેં કહ્યું, 'તે જ રીતે, ક્રોધ સૌથી પ્રથમ તથા અધિકતમ હાનિ તમને કરે છે. તમે વિચારો છે કે ક્રોધિત થઈ તમે અન્ય વ્યક્તિને પાઠ શીખવશો પરંતુ આ પ્રક્રિયામાં તમારા મનમાં ક્રોધિત વિચારો રહે છે, જે તમારા મનને અશુદ્ધ કરે છે. તમારા રક્તને વિષયુક્ત બનાવે છે અને તમારા હૃદયને નબળું કરે છે. એ જાણ્યા પછી કે ક્રોધ આટલા બધા નુકસાનનું કારણ છે, તમે શા માટે ક્રોધને આવવા દો છો?'

તે મહિલાએ કહ્યું 'આ એક બહુ જ સુંદર જ્ઞાનરત્ન છે.'

મેં કહ્યું, 'હા, પરંતુ તે તમારા માટે વ્યર્થ છે કારણ કે જ્યારે ક્રોધનું આક્રમણ થશે છે ત્યારે તમારા મનમાંથી સરકી જશે અને તમે ફરીથી ક્રોધ કરવાની ભૂલ કરી બેસશો. પશ્ચાત્ તમને તમે જે કર્યું તે માટે અફસોસ થશે."

આમ, જ્ઞાનનો જો અમલ કરવો હોય તો તે સતત આપણી પાસે ધારણ કરેલું હોવું જોઈએ અને તેના માટે તેને મનન દ્વારા આત્મસાત્ કરવાની આવશ્યકતા છે. જેનો અર્થ છે, પ્રાપ્ત જ્ઞાનને વારંવાર આપણાં મનમાં પુનરાવર્તિત કરવું. પરીક્ષાની તૈયારી વખતે વિદ્યાર્થીઓ કોઈ પાઠ જ્યાં સુધી યાદ ન રહી જાય ત્યાં સુધી તેનું રટણ કર્યા કરે છે અને તે રીતે તેઓ તેને યાદ રાખે છે. તેઓ શા માટે જ્ઞાન યાદ રાખવા આટલા કઠિન પ્રયાસો કરે છે? કારણ કે તેઓ

તેનું મહત્ત્વ સમજે છે - પરીક્ષામાં પ્રાપ્ત થતો પ્રત્યેક ગુણ તેમની કારકિર્દીમાં પરિવર્તન કરી શકશે.

આ જ રીતે, આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે પણ આંતરિક પુનરાવર્તન આવશ્યક છે. જો કે, આધ્યાત્મિક બાબતોમાં આપણે અધિક પ્રમાદી થઈ જઈએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ, 'આ તો મેં સાંભળ્યું છે.' હા, આપણે સાંભળ્યું છે, પરંતુ તે પર્યાપ્ત નથી. આપણે તે વિશે સતત મનન કરવું પડશે, ત્યાં સુધી જ્યાં સુધી તે આપણી ચેતનામાં એ રીતે વસી જાય કે જ્યારે આપણને તે જ્ઞાનની આવશ્યકતા ઊભી થાય ત્યારે તે આપણી પાસે હોય.

જ્ઞાનને ભૂલી જવા અને તેને યાદ રાખવાથી કેવું અદ્ભુત પરિવર્તન આવે છે તેનું વર્ણન કરતી એક સુંદર કથા છે.

રાજા ભોજ પ્રાચીન ભારતના એક પ્રખ્યાત રાજપૂત રાજા હતા જેમણે અગિયારમી સદીમાં માળવા પર રાજ કર્યું. તેમનાં રાજ દરબારમાં એક ખૂબ જ વિદ્વાન પંડિત હતો. તે પંડિત, તેની યુવાવસ્થામાં એક પ્રખર વિદ્વાન હતો પરંતુ જેમ જેમ તેની ઉંમર થઈ તેમ-તેમ તે ગરીબ થતો ગયો અને તેના જીવનની કઠિનાઈઓએ તેની બુદ્ધિ હણી લીધી. તેને પોતાના પરિવારના, ઘરના નિર્વાહ માટે તથા પોતાની દીકરીના લગ્ન માટે ધનની આવશ્યકતા હતી. તેને લાગ્યું કે તેની પાસે ચોરી કરવી એ જ એક વિકલ્પ છે. હું ક્યાંથી ચોરી કરું? તેણે વિચાર્યું કે ચોરી કરવા માટે ઉત્તમ સ્થાન સ્વયં રાજા ભોજનો મહેલ રહેશે.

ચોરીના ઇરાદે તે રાજાના મહેલ સુધી ગયો. ત્યારે દિવસ હતો અને અનેક લોકો મુખ્ય દ્વારમાંથી આવાગમન કરતા હતા. તે આ ભીડમાં ભળી ગયો અને સરકીને દરબારમાં દાખલ થઈ ગયો. રાત્રે જ્યારે દરબારનાં મંત્રીઓ પોતાનું કાર્ય પૂરું કરી દરબારમાંથી જવા લાગ્યા ત્યારે તે ત્યાં આસપાસમાં સંતાઈ ગયો.

થોડી જ પળોમાં દરબાર ખાલી થઈ ગયો. પંડિતે વિચાર્યું, 'મને ચોરી શરૂ કરવા દે.' તેણે ખજાનાનો ભંડાર ક્યાં છે તે શોધવાનું શરૂ કર્યું અને નસીબજોગે તેને ખજાનાનો ખંડ જલદી જ મળી ગયો. તેણે સોનામહોરો જોઈ અને તે લેવા જ જતો હતો પરંતુ અફસોસ! તે જ સમયે તેના મનમાં શાસ્ત્રોના જ્ઞાનનું સ્મરણ પ્રવાહિત થવા લાગ્યું અને તેણે વિચાર્યું, "મેં ગરુડ પુરાણમાં વાંચ્યું હતું કે સુવર્ણની ચોરી કરવી એ પંચ મહાપાપમાંનું એક છે. જો હું ચોરી કરીશ તો હું કુંભીપાક નરકમાં જઈશ (પુરાણોમાં દર્શાવાયેલ અનેક નરકલોકમાંનું એક). "હું નરકમાં જવા ઇચ્છતો નથી..'

`કોઈ વાંધો નહિ.' તેણે વિચાર્યું, 'હું સુવર્ણ ન ચોરી શકું તો શું, હું હીરાની ચોરી કરીશ.' તેણે એ સ્થાન શોધી કાઢ્યું જ્યાં રાજવી હીરા રહેતા હતા. તે હીરા લેવા આગળ જ વધ્યો કે તેને ફરી પુરાણોનું જ્ઞાન યાદ આવી ગયું, 'મેં એ પણ વાંચ્યું છે કે હીરાની ચોરી એક મહા અપરાધ છે અને જે તે કરે છે તે રૌરવ નરકમાં (અન્ય એક નરકલોક) જાય છે. તે તો અતિ કષ્ટપ્રદ હશે! હું તો આવું નહીં કરી શકું.'

પુરાણોના જ્ઞાનને ભૂલીને પંડિતજી ચોરી કરવા ગયા હતા. પણ દરેક વખતે જ્યારે તેમણે ચોરી કરવાનો પ્રયાસ કર્યો ત્યારે તેમને જ્ઞાનનું સ્મરણ થઈ જતું હતું. તેઓ જે કંઈ ચોરી માટે ઉપાડતા, ગ્રંથોની સ્મૃતિઓ તેમને રોકી લેતી. આ રીતે, તેઓ કેટલાક સમય માટે આગળ-પાછળ થતા રહ્યા. અંતે તેમણે નક્કી કર્યું કે તેઓ ચોરી નહીં કરી શકે અને તેથી તેમણે મહેલ છોડવાનો વિચાર કર્યો. પરંતુ રાજાની સુરક્ષા ખૂબ જ કડક હતી. રાજા ભોજ અતિ શક્તિશાળી રાજા હતા અને તેમની સુરક્ષા વ્યવસ્થા પણ એવી જ સજ્જડ હતી.

પંડિતજીએ નક્કી કર્યું કે આ સમયે મહેલમાંથી બહાર જવાનો કોઈ રસ્તો નહોતો અને

તેથી તેમણે આખી રાત મહેલમાં જ વિતાવવાનું નક્કી કર્યું અને સવારે જ્યારે ભીડ એકત્ર થાય તેમાં ભળીને બહાર નીકળી જવાનું નક્કી કર્યું, પરંતુ દરવાનોથી બચીને રાત ક્યાં પસાર કરવી? તેથી તેણે વિચાર્યું કે સૌથી સુરક્ષિત સ્થાન રાજાના પલંગની નીચે જ છે કારણ કે ત્યાં કોઈ જોશે નહીં. તેઓ રાજાના શયનખંડમાં ગયા. ત્યાં રાજા આરામથી નિદ્રાધીન થઈ ગયા હતા. પંડિતજી રાજાના પલંગની નીચે ઘૂસી ગયા અને નિદ્રાધીન થઈ ગયા.

સવારે રાજાને ઉઠાડવા માટે કેટલીક પ્રાસંગિક વિધિઓ કરવામાં આવી. બ્રાહ્મણોએ વૈદિક મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કર્યું, સંગીતવિદોએ વિવિધ સંગીતવાદ્ય વગાડ્યા, નર્તકીઓએ ભવ્ય નૃત્ય કર્યું અને હાથીઓએ સૂંઢ વડે નાદ કર્યા. આ પ્રક્રિયાને કારણે રાજા ભોજ સ્વપ્નાવસ્થામાંથી જાગૃત થવા લાગ્યા. તેઓ બેઠા થયા, બગાસું ખાધું. અચાનક તેમને વિચાર આવ્યો કે, 'હું કેટલો નસીબદાર છું, મારા ખજાના ભરેલા છે, મારું સૈન્ય સશક્ત અને વિશાળ છે અને તેમાં અનેક હાથીઓ અને ઘોડાઓ છે; આ નર્તકીઓ મારા આનંદ માટે નૃત્ય કરી રહી છે અને બ્રાહ્મણો મારા કલ્યાણ માટે વૈદિક મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરી રહ્યા છે.'

રાજા ભોજ વિદ્વાનોને ખૂબ માન આપતા. સંસ્કૃત સાહિત્યના મહાકવિ કાલિદાસ તેમના દરબારમાં ઉપસ્થિત રહેતા. કાલિદાસના સંસર્ગને કારણે રાજા પોતે પણ કેટલાક અંશે વિદ્વાન બની ગયા હતા. તેમણે એક પદની રચના કરવાનો આરંભ કર્યો. આટલા ઉજ્જ્વળ ઐશ્વર્યના સ્વામી હોવા અંગેના પોતાના સૌભાગ્યનું વર્ણન કરતા પદની ત્રણ પંક્તિઓની રચના કરી અને તેઓ તે ગાવા લાગ્યા:

ચેતો હરા યુવતયઃ સુહૃદોનુકૂલઃ
સદ્બન્ધવાઃ પ્રણયગર્ભ ગિરશ્ચ ભૃત્યા
વલ્ગન્તિ દન્તિ નિવહાસ્ તરલાસ્ તુરંગ

'ચિત્તની ચોરી કરે એવી સુંદર નર્તકીઓ, હંમેશાં મદદમાં આવે તેવા મિત્રો, સારા સગા-સંબંધીઓ, પડ્યો બોલ ઝીલે એવા ચાકરો, ખડતલ ઘોડાઓ, હાથીઓ જે સહજતાથી… આમ પદની રચના કરતી વખતે રાજા ચોથું વાક્ય રચવામાં તકલીફ અનુભવવા લાગ્યા. તેમણે પહેલી ત્રણ પંક્તિઓ વારંવાર પુનરાવર્તિત કરી, પરંતુ તેઓ ચોથી પંક્તિ ન રચી શક્યા.

પંડિતજી આ સમયે પલંગની નીચે રહી રાજા જે કંઈ બોલતા હતા તે સાંભળી રહ્યા હતા. તેમના મનમાં થયું કે રાજા કેવી ક્ષણભંગુર ચીજોમાં આનંદિત થઈ રહ્યા છે. આ બધી જ ચીજો તેમનાં મૃત્યુ સમયે તો તેમની પાસેથી છીનવાઈ જશે. રાજાએ ચોથી પંક્તિ પૂર્ણ કરવાનો અન્ય એક પ્રયાસ કર્યો અને ફરી અટક્યા. આ વખતે પંડિતજીથી રહેવાયું નહીં તેઓ બોલી પડ્યાઃ

સમ્મીલને નયનયોર્ નહિ કિંચિદસ્તિ

'આંખો બંધ થશે ત્યારે (મૃત્યુ સમયે) આમાંનું કંઈ સાથે નહીં રહે.'

આ શબ્દો સાંભળી રાજા ચોંકી ગયા. 'આ અવાજ ક્યાંથી આવ્યો?" તેમને આશ્ચર્ય થયું. "હું આ ખંડમાં એકલો જ છું અને આ સંદેશ કેટલો અર્થપૂર્ણ છે. મૃત્યુ પશ્ચાત્ મારી સાથે કંઈ નહિ આવે.' રાજાએ નિર્ણય લીધો કે આ એક ગંભીર વિચાર છે અને તેના વિશે અધિક નિરીક્ષણની આવશ્યકતા છે. તેમણે પોતાના ચાકરોને બોલાવ્યા અને આ અવાજ ક્યાંથી આવ્યો તે શોધવા કહ્યું.

પંડિતજી સમજી ગયા કે જે જગ્યાને તેમણે મહેલમાં સૌથી અધિક સુરક્ષિત માની હતી ત્યાં જ તેઓ પકડાઈ જશે. કોઈ તેમને અપમાનિત કરીને, ખેંચીને બહાર કાઢે તે કરતાં તેમણે પોતે જ હાજર થવું અધિક ઉચિત માન્યું. તેમણે પલંગ નીચેથી પોતાનું માથું બહાર કાઢ્યું. રાજાએ તેમને જોયા અને કહ્યું, 'તમે કોણ છો અને અહીં શું કરો છો?'

પંડિતજીએ સમજાવતાં કહ્યું, 'હે રાજા! હું તમારા રાજ્યનો એક પ્રકાંડ વિદ્વાન છું, પરંતુ ગરીબીએ મારી બુદ્ધિને નષ્ટ કરી દીધી અને હું આપના મહેલમાં ચોરી કરવાના આશયથી આવ્યો છું. પરંતુ, જ્યારે જ્યારે મેં કંઈ પણ ચોરવાનું વિચાર્યું, ત્યારે ત્યારે વેદોનું જ્ઞાન મને સાંભર્યું અને હું કંઈ જ ચોરી શક્યો નહીં. તેથી હું અહીં આવી અને તમારા પલંગ નીચે સંતાઈ ગયો, કે જેથી સવારે હું મહેલની બહાર સરકી જઈ શકું.'

રાજાએ કહ્યું, 'તમે વાસ્તવિક સત્યવાદી મનુષ્ય છો. હું તમારા ગુનાઓ માફ કરું છું, પરંતુ તમે જે પંક્તિ કહી તે ખૂબ જ અર્થપૂર્ણ છે. "મારી સાથે મૃત્યુ સમયે કશું જ નહીં આવે.' આ પંક્તિએ મારી આંખો ખોલી નાખી છે. મારે સંસારના ક્ષણભંગુર ખજાનાઓમાં શા માટે આનંદ લેવો જોઈએ? મને દુન્યવી સમૃદ્ધિનો હવે મોહ નથી રહ્યો. તમે મારા ગુરુ સમાન છો. રાજાએ પંડિતજીને અઢળક દક્ષિણા આપી તેમને વિદાય આપી.

આ કથા જ્ઞાનના પુન:સ્મરણથી થતાં પરિવર્તનને નાટ્યાત્મક રીતે પ્રગટ કરે છે. જ્યારે પંડિતને શાસ્ત્રોના જ્ઞાનનું વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું ત્યારે તેનું ચોર બનવાની અવસ્થાએ પતન થઈ ગયું. પશ્ચાત્, જ્યારે તેને તે જ જ્ઞાનનું પુન: સ્મરણ થયું, ત્યારે તે ચોરી કરી જ ન શક્યો. તેથી અમલ કરવા માટે આપણે આપણું જ્ઞાન જે આપણે ગ્રંથો અને સંતો પાસેથી મેળવ્યું છે તેને સતત સાથે રાખીએ એ આવશ્યક છે. આ મનનથી અર્થાત્ જ્ઞાનનું બુદ્ધિમાં સતત પુનરાવર્તન કરવાથી શક્ય બને છે.

જ્યારે આપણે કોઈ વિચારનું મનન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તે વિશે ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરીએ છીએ. આજની સંસ્કૃતિ મુજબ, આપણી આસપાસ જીવન વિશે ઊંડાણપૂર્વકના ચિંતનમાં ઉત્તરોત્તર ઘટાડો થતો જોવા મળી રહ્યો છે. વર્તમાનપત્રો અને ટેલિવિઝન આપણને કોઈ વિષયની ઊંડાણપૂર્વકની ચર્ચા અને વિશ્લેષણને બદલે તેની ફક્ત ઝાંખી આપે છે. એવા મંતવ્યો જે પ્રબળ અને સંવેદનશીલ હોય તેને એવા મંતવ્યો જે સંતુલિત અને તથ્યોથી સુસજ્જ હોય તેનાં કરતાં અધિક મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. રાજનૈતિક ક્ષેત્ર તો વિચારપૂર્ણ ચર્ચાને બદલે આક્ષેપો અને શબ્દાડંબરયુક્ત બની ગયો છે. આ દરેક વર્તન મનનની ત્રુટિ દર્શાવે છે.

આપણે કેવી રીતે મનન કરવું જોઈએ? ગાયને ઘાસ ખાતી અને વાગોળતી યાદ કરો. તેઓ દિવસના એક નિશ્ચિત સમય દરમ્યાન ઘાસ ખાય છે અને બાકીનો આખો દિવસ બેસી અને તેને વાગોળે છે. ગાયનાં પેટમાં ચાર વિભાગો હોય છે. તેઓ એક વિભાગમાં આહાર લે છે અને તેને વધુ ને વધુ બારીક રીતે ચાવે છે અને પશ્ચાત્ તેને અન્ય વિભાગમાં મૂકે છે. તે જ રીતે, આપણે જ્યારે સત્સંગમાં હાજરી આપીએ ત્યારે આપણે સંતો પાસેથી એક કલાક જે દિવ્ય ઉપદેશ સાંભળીએ છીએ. આપણે એ જ્ઞાનનો સંપૂર્ણ રસ લેવા માટે, વારંવાર તે જ્ઞાનને વાગોળવાથી તે અધિક ઊંડું ઉતરશે.

વ્યક્તિ જે ચીજ કે વસ્તુ ઉપર તેનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તથા મનન કરે છે, તેનો તેના જીવનમાં વિકાસ થાય છે. જે વિદ્યાર્થીઓને કોયડા ઉકેલવા ગમે છે કે વિવિધ ચીજો કઈ રીતે કામ કરે છે તે જાણવું ગમે છે તે વિજ્ઞાન, ઇજનેરી અભ્યાસ કે ગણિત તરફ વધુ આકર્ષાય છે. જે તરુણો ધંધા, વેચાણ અને ધન કઈ રીતે વધી શકે તે વિશે સતત વિચારે છે તે બૅંકર કે સ્ટોક બ્રોકર બને છે. તે જ રીતે, આપણે જે જ્ઞાન પર વધુને વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું, તે આપણી અંદર વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં ખીલશે.

નકારાત્મક ચિંતન વિનાશકારી છે, જ્યારે હકારાત્મક ચિંતન ઉન્નતિકર્તા છે

ચિંતનને સંસ્કૃતમાં મનન કહે છે. મનન જેવો એક અન્ય શબ્દ ચિંતન પણ છે, જેનો અર્થ છે મન અને બુદ્ધિમાં એક વિચાર, ધારણા કે કોઈ જ્ઞાનના અંશનું સતત પુનરાવર્તન કરવું.

મનના પ્રબંધન માટે આ એક ખૂબ જ શક્તિશાળી રીત છે અને તે આપણા લાભ અથવા ગેરલાભ બન્ને માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે. તેનો પ્રભાવ એટલો છે કે નકારાત્મક ચિંતન વ્યક્તિને આત્મહત્યા કરવા સુધી દોરી જઈ શકે છે.

ધારો કે કોઈ વિદ્યાર્થી શાળાની નિર્ણાયક પરીક્ષામાં નાપાસ થાય છે. તેણી ચિંતન શરૂ કરે છેઃ 'હું નાપાસ થઈ છું. હવે હું મારા માતા-પિતાને સામે કયા મોઢે જઈશ? તેઓ તેમના મિત્રોને શું કહેશે? મારા મિત્રો શું કહેશે? હું આ જ વર્ગમાં રહી જઈશ અને મારા મિત્રો આગળ કૉલેજના અભ્યાસ માટે જતા રહેશે. મારું જીવન ખૂબ દુઃખ ભર્યું છે. હું આવું જીવન જીવી જ નહીં શકું.' આવી વિચારમાળાના પરિણામે તે વિદ્યાર્થીની પોતાના જીવનનો અંત આણવાનો નિર્ણય કરે છે. તેનાં અન્ય સહાધ્યાયીઓ પણ નાપાસ થયા હતાં, પરંતુ તેમણે હિંમતભેર એ પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો. તેમને આશ્ચર્ય થયું કે એમની મિત્રએ આત્મહત્યા શા માટે કરી હશે.

સમસ્યા એ હતી કે તેણીએ નકારાત્મક ચિંતન શરૂ કરી દીધું હતું અને તે અધોગામી વમળ વધતું ગયું અને તેનાં ચેતાપથમાં અધિક ને અધિક પ્રબળ સ્વરૂપે તેની અસરો થતી ગઈ. તુરંત જ, તેણે અનુભવ્યું કે તેનું ચિંતન તેનાં નિયંત્રણની બહાર હતું. તેનાં વિચારોની હારમાળા એટલી વધુ પ્રબળ બની ગઈ કે તે પોતાને તેની સામે તદ્દન નિઃસહાય અનુભવવા લાગી. આ છે નકારાત્મક ચિંતનની ગંભીર અને આત્મઘાતી અસર.

બીજી બાજુ, હકારાત્મક ચિંતનમાં એ ક્ષમતા છે કે તે આપણા હૃદયમાં રહેલી અશુદ્ધિઓનો નાશ કરી અને આપણામાં ઉત્કૃષ્ટ ગુણોનો વિકાસ કરે છે. ધારો કે, એ જ વિદ્યાર્થી જેણે આત્મહત્યા કરી, તેણે જો હકારાત્મક ચિંતન કર્યું હોત કે, `હું બેધ્યાન અને આળસુ હતી અને મેં એની કિંમત ચૂકવી છે. મારે આ અનુભવ પરથી બોધપાઠ લેવો જોઈએ અને આ ભૂલ ફરી કદાપિ કરવી જોઈએ નહીં. હું ખૂબ જ સૌભાગ્યશાળી છું કે મને આટલા સારા માતા-પિતા મળ્યાં છે તથા અભ્યાસ કરવા માટે આટલી ઉત્કૃષ્ટ શાળા મળી છે. હું મારા હિતેચ્છુઓને ફરી કદાપિ હતાશ નહીં થવા દઉં. હું આ જ પળે પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે હું આગલા વર્ષે ખૂબ મહેનત કરી તેમને મારા પર ગર્વની ભાવના પ્રગટે એવી રીતે ઉત્તીર્ણ થઈશ.'

તમે શું માનો છો, આ પ્રકારના ચિંતનની વિદ્યાર્થી પર શું અસર થશે? જો આ પ્રકારના વિચારો ઊંડા અને પૂરતા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો તે તે વિદ્યાર્થીને સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાંખશે અને તે એક નિષ્ફળ વ્યક્તિમાંથી એક ખંતીલી અને મહેનતુ વિદ્યાર્થી બની જશે. ચિંતન આટલું પ્રબળ છે. નકારાત્મક ચિંતન આપણો વિનાશ કરી શકે છે, જ્યારે હકારાત્મક ચિંતન આપણને પૂર્ણતા તરફ લઈ જઈ શકે છે.

જ્યારે પણ વ્યક્તિના મનનું ઉત્થાન કે પતન થાય છે, ત્યારે તેમાં ચિંતનનો પ્રબળ ફાળો હોય છે. સારા ચિંતનના પરિણામે એક આત્મા પ્રહ્લાદ જેવા સંતમાં પરિવર્તિત થયો અને અન્ય આત્મા, ખરાબ ચિંતનને કારણે હિરણ્યકશિપુ જેવા અસુરી રાજામાં પરિવર્તિત થયો.

મન પ્રબંધનના વિજ્ઞાન માટે હકારાત્મક ચિંતન દ્વારા સ્વમાં પરિવર્તન કરવું આવશ્યક છે. આપણે જ્યારે પણ કોઈ પણ પ્રકારના જ્ઞાનરત્નને પ્રાપ્ત કરીએ, પછી તે આ પુસ્તકમાં હોય કે અન્ય કોઈ સ્વરૂપે હોય, આપણે તેને આપણી આધ્યાત્મિક રોજનીશીમાં હંમેશને માટે નોંધી લેવું જોઈએ. ત્યારબાદ આપણે તેનું સતત ઊંડાણપૂર્વક અને વારંવાર મનન કરવું જોઈએ. જો આપણે જ્ઞાનના એક અંશ પર પણ સતત મનન અને ચિંતન કરીએ તો તેનામાં આપણને કાયમી પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા છે.



ચિંતન વિશે સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે તેને માટે બાહ્ય સ્રોતોની જરૂર નથી પડતી. આપણે કેટલું ચિંતન કરવું તે આપણાં ઉપર જ નિર્ભર રહે છે. દુન્યવી બાબતો અંગે આપણે ઘણીવાર અત્યાધિક પ્રમાણમાં ચિંતન કરીએ છીએ. જો આપણાં નિકટના સંબંધી આપણું અપમાન કરે તો આપણે તે બાબતે એટલું ચિંતન કરીએ છીએ કે અંતે આપણે નારાજગીથી તરબોળ થઈ જઈએ છીએ. તેની તુલનામાં, જ્યારે આપણે સંતો પાસેથી દિવ્યજ્ઞાનનું શ્રવણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તેની સમીક્ષા અંગે બેકાળજીયુક્ત વર્તન કરીએ છીએ અને તેને ઉચિત મહત્ત્વ આપતાં નથી. તેને પરિણામે, આ જ્ઞાન આપણી બુદ્ધિમાંથી વિસરાઈ જાય છે અને આપણે જે ઉપદેશ મેળવ્યો હતો તેનું કર્મમાં પરિવર્તન કરવામાં નિષ્ફળ નીવડીએ છીએ.

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છેઃ

જન્મમૃત્યુજરાવ્યાધિદુઃખદોષાનુદર્શનમ્ (૧૩.૯)

`માયિક અસ્તિત્વની ત્રુટિઓ- જન્મ, રોગ, જરા અને મૃત્યુ-નું વારંવાર ચિંતન કર. આ ચિંતન દ્વારા તું જગતમાં અનાસક્ત બનીશ.'

બુદ્ધ જેવા ઉન્નત આત્માઓ પણ હતા જેમને ચિંતનની આવશ્યકતા નહોતી. તેઓ એક વાર જ જ્ઞાનના પરિચયમાં આવતા અને તેઓ તેનો તરત જ અમલ કરવા લાગતા. ઉદાહરણરૂપે, બુદ્ધને સંસારમાંથી અનાસક્ત થવા કેવળ એક જ બીમાર વ્યક્તિ, એક જ વૃદ્ધ અને એક જ મૃત વ્યક્તિને જોવાની જરૂર પડી- તે પણ કેવળ એક જ વાર અને તે અનુભવ બાદ તેમણે જગતનો ત્યાગ કર્યો.

પરંતુ આપણી અવસ્થા બુદ્ધ સમાન નથી. આપણી બુદ્ધિમાં આ પ્રકારની ગ્રહણશક્તિ નથી અને તેથી આપણે વારંવાર જ્ઞાનને વાગોળવું પડે છે, તેનું ચિંતન કરવું પડે છે. આ ચિંતન, જેને મનન પણ કહે છે તે આપણી બુદ્ધિને દિવ્ય જ્ઞાન વડે સશક્ત કરવાનું દ્વિતીય સોપાન છે.

મનન બાદ ત્રીજું સોપાન છે નિદિધ્યાસન. જેની સમજૂતી નીચે આપેલ છે.

નિદિધ્યાસન (બુદ્ધિથી દૃઢ સંકલ્પ કરવો)

નિદિધ્યાસન એ જ્ઞાનને આત્મસાત્ કરવાનું તૃતીય અને અંતિમ સોપાન છે. તેનો અર્થ છે, પ્રાપ્ત જ્ઞાનને આધારે બુદ્ધિથી દૃઢ સંકલ્પ કરવો. નિદિધ્યાસનમાં જ્ઞાન વિશ્વાસમાં પરિણમે છે. બુદ્ધિ કહે છે, 'આ જ સાચું છે.'

વિશ્વાસ શું છે? દરરોજ આપણે અનેક નુકસાનકારક અથવા લાભદાયી વિષયો પર હજારો નિર્ણયો લઈએ છીએ. આ દરેક નિર્ણયને પ્રયોગાત્મક દૃષ્ટિએ ચકાસવો એ અશક્ય છે. વિશ્વાસ એ આપણી કોઈ વિષયની સત્યતા કે અસત્યતા અંગેની અનુભવમૂલક ચકાસણીની આવશ્યકતા રહિત, બુદ્ધિની દૃઢ માન્યતાઓ છે.

આપણી માન્યતાઓ અન્ય વ્યક્તિ, વસ્તુ અને પરિસ્થિતિ પ્રત્યે આપણું વલણ નક્કી કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે એમ પણ માની શકીએ કે આંતરિક રીતે દરેક વ્યક્તિ સારી છે અથવા એમ પણ માની શકીએ કે લોકોને આપણને ઠગવામાં જ રસ છે; આપણે એવું પણ માની શકીએ કે આપણી પરિસ્થિતિ ઘોર નિરાશાજનક છે અથવા તો આપણે એવું પણ માની શકીએ કે પ્રત્યેક કાળા વાદળની આજુબાજુ એક સ્વર્ણરેખા હોય છે.

આ વિશ્વ અસંખ્ય ઉત્તેજનાઓથી પરિપૂર્ણ છે. આપણો વિશ્વાસ તેને સમજવામાં આપણી સહાય કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે એવું પણ માની શકીએ કે દરેક ધર્મમાં કંઈક સારું અને પ્રેરણાદાયી છે અથવા આપણે એવું પણ ધારી શકીએ કે બધા ધર્મો વ્યર્થ અને પાયાહીન છે. તદનુસાર આપણે ધાર્મિક વ્યક્તિઓ તથા આધ્યાત્મિક સાધનાઓ પ્રત્યે ભાવ ધરાવીશું. અથવા આપણો વિશ્વાસ આપણો સંસાર પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ નિશ્ચિત કરે છે. તે એવો લેન્સ છે જેના દ્વારા આપણે સંસારને સમજીએ છીએ અને તેનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.

આપણી માન્યતા આપણે કોને પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ તે નિશ્ચિત કરે છે. આમ, આપણી માન્યતાઓને આધારે આપણે આપણાં અંગત નૈતિક મૂલ્યોની રચના કરીએ છીએ. જો કોઈ વ્યક્તિ એવું માને કે પરિશ્રમ, સમર્પણ અને પ્રામાણિકતાનું સદૈવ સારું ફળ મળે છે તો તે પોતાના અંગત નૈતિક મૂલ્યોમાં આ ગુણોને અત્યાધિક મહત્ત્વ આપશે. જો અન્ય કોઈ વ્યક્તિ એવું માને કે લોકોને ઠગવાથી જ જીવનમાં આગળ વધી શકાય છે તો તે એવા અંગત નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ કરશે કે જેમાં છેતરપિંડી અને કપટ તેના કાર્યક્ષેત્રના ઉચિત માર્ગ હશે. બન્ને પ્રકારની માન્યતાઓ તમારા જીવનની દિશા નિર્ણિત કરે છે. બાઇબલમાં આ સિદ્ધાંતને બહુ સરસ રીતે સમજાવાયો છેઃ

`આપણે દૃશ્યને આધારે નહીં વિશ્વાસને આધારે ચાલીએ છીએ.'

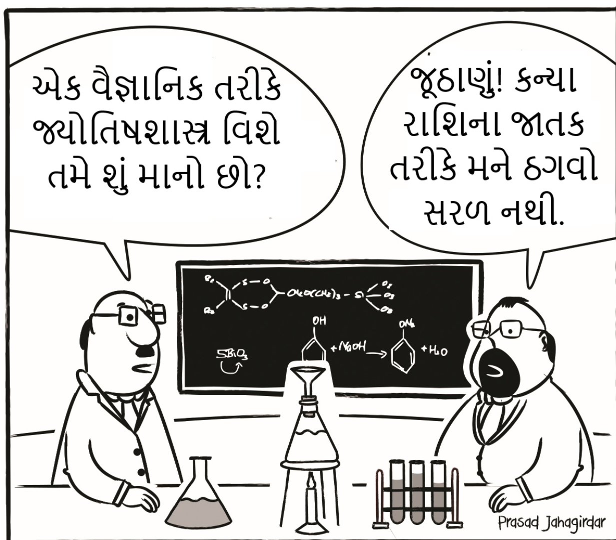
(૨. કોરિંથિયંસ ૫:૭)

મહાત્મા ગાંધી એવું માનતા કે સત્ય અને અહિંસાનો જ વિજય થાય છે. તેમનો વિશ્વાસ એટલો દૃઢ હતો કે તેમણે લગભગ અડધા વિશ્વ પર રાજ કરતી મહાસત્તા સામે લડત આપતી વખતે પણ તેમનાં આ સિદ્ધાંતોથી ચલિત ન થવાનું નક્કી કર્યું. પરિણામે, તેમણે માનવ ઇતિહાસમાં અભૂતપૂર્વ એવી અહિંસાની ચળવળનો આરંભ કર્યો તથા કોઈ પણ પ્રકારની હિંસાને હથિયાર બનાવ્યા વિના દેશને આઝાદી અપાવી. તેમનો આ સત્ય અને અહિંસાની શક્તિ પ્રત્યેનો અડગ વિશ્વાસ તેમના અવિચળ મૂલ્યોનો પાયો બન્યાં. તે જ રીતે, આપણાં પરિશ્રમ, ત્યાગ, શિસ્ત, વફાદારી, સમાનતા, પર્યાવરણનું સંરક્ષણ, જેવા મૂલ્યો આપણા વિશ્વાસમાંથી ઉદ્ભવિત થાય છે.

એક વિહ્વળ કરે એવું તથ્ય એ છે કે મોટે ભાગે આપણે આપણા વિશ્વાસનું પરીક્ષણ કરતાં નથી. આ માન્યતાઓ આપણે પરિવાર, સમાજ, સાંભળેલ સિદ્ધાંતો, કે સંસ્કૃત દ્વારા

કોઈપણ પ્રકારના ગહન વિચાર વિના પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, જો મકાન નિર્માણનાં કાર્યમાં આપણને બે કોન્ટ્રાક્ટરો ઉપરાઉપરી ઠગી જાય તો આપણે આપણા સીમિત અનુભવને આધારે એવું તારણ કાઢીએ છીએ કે કોન્ટ્રાકટરો દગાબાજ જ હોય છે. વાસ્તવિકતાથી આ ઘણું અલગ હોઈ શકે, પરંતુ હવે આપણે કોન્ટ્રાક્ટરો અંગે એક દૃઢ આંતરિક માન્યતાનો વિકાસ કરી લીધો છે.

તે જ રીતે, જ્યારે આપણે મોટાં થઈ રહ્યાં હતાં ત્યારે જો આપણાં મિત્રો એવું માનતા કે કલાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવું તે ચપળતાની નિશાની છે તો આપણે એ જ માન્યતાને પરીક્ષણ વગર જ સ્વીકારી લીધી હશે. આપણી અધિકતર માન્યતાઓ બિનફળદ્રુપ છે અને કેટલીક તો વિનાશકારક છે પરંતુ આપણે તેમના આધારે આપણાં વલણો તથા મૂલ્યોનું સર્જન કર્યું છે.



આ માન્યતાઓ પ્રાપ્ત કરવાની અચેતન પ્રક્રિયાથી વિપરીત છે, નિદિધ્યાસન. અર્થાત્ શાસ્ત્રોના દિવ્ય સિદ્ધાંતોના આધારે માન્યતાઓનું સભાનતાપૂર્વક સર્જન કરવું. નિદિધ્યાસનની આ પ્રક્રિયા દ્વારા, આપણે આપણી બુદ્ધિમાં ફળદ્રુપ અને લાભદાયી માન્યતાઓને પ્રસ્થાપિત કરીએ છીએ. તેવું કરવાથી આપણે આપણી અંદર સ્વ-પરિવર્તનને પ્રબળ બનાવીએ છીએ. જ્યારે આપણી, માન્યતાઓ ઊર્ધ્વગામી હશે ત્યારે આપણાં મૂલ્યો પણ ઉચિત હશે, આપણા વલણો ઉત્પાદક હશે, આપણાં નિર્ણયો સંતુલિત હશે અને આપણું જીવન સાચી દિશામાં આગળ વધશે.

વેદો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે જો આપણે કેવળ ઈશ્વરની વ્યાખ્યામાં માનીશું, તો પણ આપણા વિચારો ઊર્ધ્વગામી થશે અને તે આપણાં મનને એટલું શુદ્ધ બનાવી દેશે કે આપણે ભગવદ્-પ્રાપ્તિ કરી શકીશું.

અસ્તીસ્ત્યેવોપલબ્ધસ્ય તત્ત્વભાવઃ પ્રસીદતિ (કઠોપનિષદ ૨.૩.૧૩)

કૃષ્ણ યજુર્વેદ ઉપનિષદનો આ મંત્ર કહે છે કે, `આપણે ઈશ્વરની પરિભાષા આંતરિક રીતે તો જાણીએ છીએ કે તે સર્જનહાર, સર્વશક્તિમાન, સર્વવ્યાપક અને તે ઉપરાંત પણ ઘણું બધું

છે - તેમ છતાં આપણે તેમાં વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ માનતા નથી. જો આપણે જે જાણીએ છીએ તે માનીએ તો કંઈ પણ કર્યા વિના ભગવદ્-પ્રાપ્ત થઈ જઈશું. વિશ્વાસના સામર્થ્ય માટે આથી વધુ અન્ય શું કહી શકાય!'

આ સત્યનું એક ઉદાહરણ મહાન ભક્ત પ્રહ્લાદના જીવનમાં પ્રદર્શિત થાય છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ભગવાન સર્વ-વ્યાપક છે, પરંતુ આપણા અને પ્રહ્લાદમાં એ તફાવત છે કે પ્રહ્લાદ કેવળ એ જાણતો નહોતો પરંતુ તે તેમાં વાસ્તવિક શ્રદ્ધા પણ ધરાવતો હતો. તેના પિતા રાક્ષસ રાજા હિરણ્યકશિપુએ પ્રહ્લાદ વિષ્ણુ-ભક્તિ કરતો હોવાથી તેને મારી નાંખવા તેમના સૈનિકોને આદેશ આપ્યો. રાક્ષસ સૈનિકો તેને લઈ ગયા અને પ્રહ્લાદને વિવિધ રીતે મારી નાંખવાના પ્રયત્નો કર્યા. પહેલાં તેમણે પ્રહ્લાદ પર શસ્ત્રોથી આક્રમણ કર્યું, પરંતુ તે અવિચલિત રહ્યો. શસ્ત્રોને જોતાં પ્રહ્લાદે કહ્યું:

વિષ્ણુઃ શસ્ત્રેષુ યુષ્માસુ મયિ ચાસૌ વ્યવસ્થિતઃ
દૈતેયાસ્તેન સત્યેન માક્રમન્ત્વાયુધાનિ મે
(વિષ્ણુ પુરાણ ૧.૧૭.૩૩)

'મારા ભગવાન વિષ્ણુ આ રાક્ષસો અને તેમનાં શસ્ત્રોમાં હાજર છે; તે મારામાં પણ ઉપસ્થિત છે. આ શસ્ત્રો મને કોઈ હાનિ નહીં કરી શકે.' ત્યારબાદ, આગ પ્રજ્વલિત કરવામાં આવી. હિરણ્યકશિપુની બહેન હોલિકાએ, પ્રહ્લાદને પોતાના ખોળામાં લીધો અને આગની અંદર બેસી ગઈ. તેને વરદાન હતું કે તેને અગ્નિ બાળી નહીં શકે. આગમાં બેઠા બેઠા પ્રહ્લાદ બોલ્યા:

તાતૈષ વહ્નિઃ પવનેરિતોપિ ન માં દહવ્યત્ર સમન્તતોહમ્
પશ્યામિ પદ્માસ્તરણાસ્તૃતાનિ શીતાનિ સર્વાણિ દિશાન્મુખાનિ
(વિષ્ણુ પુરાણ ૧.૧૭.૪૭)

'ભગવાન વિષ્ણુ સર્વવ્યાપક છે. તેઓ આ અગ્નિના પ્રત્યેક અણુમાં વિધમાન છે. મને એવું પ્રતીત થાય છે કે જાણે મને કમળની ચાદરથી આવરિત કરવામાં આવ્યો છે.' ફળસ્વરૂપે, હોલિકા અગ્નિમાં નાશ પામી અને પ્રહ્લાદ અક્ષત બહાર આવ્યા.

અંતે, રાક્ષસોએ પંડિતો પાસે યજ્ઞ કરાવ્યો જેના દ્વારા એવો જીવ રચી શકાય કે જે પ્રહ્લાદનું મૃત્યુ શક્ય બનાવે. યજ્ઞ કુંડમાંથી પ્રગટેલા આ જીવે પંડિતોને જ મારી નાખ્યા. પ્રહ્લાદને આ પંડિતો માટે ખૂબ અનુકંપા થઈ અને તેણે કહ્યું:

યથા સર્વેષુ ભૂતેષૂ સર્વવ્યાપી જગદ્ગુરુઃ
વિષ્ણુરેવ તથા સર્વે જીવન્તવેને પુરોહિતાઃ
(વિષ્ણુપુરાણ)

'જો મારો વિશ્વાસ સત્ય હોય અને ભગવાન આ સંસારમાં સર્વપ્રવર્તમાન હોય તો આ બધા જ મૃત પંડિતો પુનર્જીવિત થાય.' પંડિતો પુનર્જીવિત થઈ ગયા. રાક્ષસો પ્રહ્લાદને હિરણ્યકશિપુ પાસે લઈ ગયા અને કહ્યું, 'આ કેવા પ્રકારનું બાળક છે? અમે આ બાળકની અગાધતાને સમજી નથી શકતા; અમે તેને મારી નાખવામાં નિષ્ફળ થયા છીએ.'

હવે, હિરણ્યકશિપુએ પ્રહ્લાદને પૂછ્યું: કવ સૌ? 'જે ભગવાન વિષ્ણુની તું ભક્તિ કરે છે તે ક્યાં છે? પ્રહ્લાદે ઉત્તર આપ્યો: સ સર્વત્ર. 'પિતાજી, તેઓ સર્વત્ર છે.' પ્રહ્લાદે ચારે દિશા તરફ આંગળી ચીંધી અને કહ્યું: 'ભગવાન તમારા (રાક્ષસ)માં છે, તે મારા(બાળક)માં છે; તે ઘાસના તણખલાં(દરેક જીવ)માં છે અને તે આ પથ્થરના થાંભલા (નિર્જીવ ચીજો)માં પણ છે.'

હિરણ્યકશિપુ વ્યંગયુક્ત હસ્યો અને કહ્યું, 'જો ભગવાન થાંભલામાં છે તો મને કેમ

દેખાતો નથી?' તેણે એ થાંભલા પર પોતાનું બધું બળ લગાવીને પ્રહાર કર્યો અને જુઓ! પ્રહ્લાદની શ્રદ્ધાને સિદ્ધ કરવા, ભગવાન નૃસિંહ ભગવાન સ્વરૂપે થાંભલામાંથી પ્રગટ થયા. શ્રીમદ્ ભાગવતમ્‌માં ભગવાનના ૨૪ અવતારોનું વર્ણન છે, તેમાંના એક નૃસિંહ ભગવાન છે, જેઓ થાંભલામાંથી પ્રગટ થયા હતા અને તેમણે ફરી સિદ્ધ કર્યું કે ભગવાન સર્વત્ર છે તથા આખું જગત તેમનું મંદિર છે.

ભગવાનના ભક્તો અને ભગવાનની આવી લીલાઓ નાટ્યાત્મક રીતે શ્રદ્ધાની શક્તિનું સમર્થન કરે છે. પ્રહ્લાદ કેવળ પાંચ વર્ષનું બાળક હતો, અને છતાંયે ભગવાન તેના કલ્યાણ માટે પ્રગટ થયા. આ કેવી રીતે શક્ય બન્યું? પ્રહ્લાદને ભગવાન વિશે કેવળ જ્ઞાન જ નહોતું, તેને ભગવાનમાં સાચી શ્રદ્ધા હતી- અસીમ તથા સંપૂર્ણ. જ્યારે આ પ્રકારની શ્રદ્ધાનો વિકાસ થાય છે ત્યારે આપણી બુદ્ધિ પ્રચંડ શક્તિથી પ્રબળ બને છે. તે સ્વયં મન, ઇન્દ્રિયો અને શરીરને એ વિશ્વાસ સાથે સુસંગત બનાવવા ક્રિયાશીલ થાય છે.

આપણે જોયું કે કેવી રીતે સારો કે નરસો વિશ્વાસ બુદ્ધિમાં અદમ્ય શક્તિપાત કરે છે. વિશ્વાસ કે શ્રદ્ધાના સંપાદનની આ ચેતાનાપૂર્ણ પ્રક્રિયાને નિદિધ્યાસન કહે છે. આપણી બુદ્ધિને અચેતનરૂપે ગમે તે માન્યતા ગ્રહણ કરવાની અનુમતિ આપવાને બદલે, આપણે સભાનતાપૂર્વક શાસ્ત્રોના અમોઘ સિદ્ધાંતોને આધારે તેમને પ્રસ્થાપિત કરવાનું પસંદ કરીએ છીએ.

અહીં આપણી બુદ્ધિને દિવ્યજ્ઞાનથી સશક્ત કરવાના ત્રણ સોપાનોની પ્રક્રિયાની સમજ પૂર્ણ થાય છે. પ્રથમ, આપણે દિવ્યજ્ઞાનનું શ્રવણ કરીએ (વાંચવું અથવા સાંભળવું) છીએ. ત્યારબાદ તેનું મનન(ચિંતન) કરીએ છીએ અને ત્યારબાદ નિદિધ્યાસન કરીએ છીએ. (તેમાં શ્રદ્ધાનો વિકાસ કરવો, આત્મસાત્ કરવા તથા તેનો સ્વયંના નૈતિક હોકાયંત્ર તરીકે ઉપયોગ કરવો.)

આગળ આપણે એક વધુ શક્તિશાળી રીત શરણાગતિ વિશે ચર્ચા કરીશું.

સારાંશ

- દિવ્યજ્ઞાન વાંચવું કે તે વિશે સાંભળવું તે શ્રવણ છે. તે બુદ્ધિને જ્ઞાનથી સશક્ત કરવાનું પ્રથમ સોપાન છે.
- જ્ઞાન સ્વયં તેના અમલ વગર કોઈ પણ લાભ પ્રદાન કરતું નથી. કારણ કે આપણે સંતો અને ગ્રંથો દ્વારા પ્રદત્ત દિવ્યજ્ઞાનનો અમલ કર્યો નથી, તેથી આપણે તેનું વારંવાર ત્યાં સુધી શ્રવણ કરવું જોઈએ કે જ્યાં સુધી તે આત્મસાત્ ન થઈ જાય.
- આવશ્યકતા ઊભી થતાં જે જ્ઞાન યાદ ન આવે તે જ્ઞાન વ્યર્થ છે. તેથી, જ્ઞાનનો અમલ થઈ શકે તે માટે જરૂરી છે કે તે આપણે આત્મસાત્ કરીએ. તે માટે મનનની આવશ્યકતા છે. મનન એટલે આપણી બુદ્ધિમાં આ જ્ઞાનનું પુનરાવર્તન કરવું.
- મનન માટેનો અન્ય સંસ્કૃત શબ્દ ચિંતન છે જેનો અર્થ છે વિચારોનું પુનરાવર્તન. તે ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે, જેનો આપણે આપણા વિકાસ અથવા પતન માટે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. નકારાત્મક ચિંતન આપણો વિનાશ કરે છે અને હકારાત્મક ચિંતન આપણી ઉન્નતિ કરે છે.
- નિદિધ્યાસન એ જ્ઞાન આત્મસાત્ કરવા માટેનું ત્રીજું અને અંતિમ સોપાન છે. તેનો અર્થ છે દિવ્યજ્ઞાનને સુસંગત બુદ્ધિનો દૃઢ નિર્ણય.

૬. ભગવદ્ કૃપાનો આધાર પ્રાપ્ત કરવો

આગળનાં પ્રકરણોમાં આપણે આદતોનાં પ્રભાવ, સશક્ત બુદ્ધિ, ચિંતન અને તેને લગતા અન્ય વિષયો પર ચર્ચા કરી. આ સર્વ અત્યંત પ્રબળ રીતો છે, જે આપણા મનને દુર્ગુણોના પંજામાંથી મુક્ત કરે છે અને આપણને દિવ્ય ગુણોનાં અલંકારોથી સજાવે છે. પરંતુ, એક નિશ્ચિત સમય બાદ આ પદ્ધતિઓ પણ અધિક સહાયરૂપ થતી નથી. તેઓ આપણને મહેલના દ્વાર સુધી તો લઈ જઈ શકે છે, પરંતુ અંદર લઈ જઈ શકતી નથી. તેમને એક ખૂબ જ તાત્ત્વિક સાધનાના આધારની આવશ્યકતા છે જે તેમને સાફલ્ય બક્ષે છે તથા જેના વિના આ દરેક એકડા વિનાના શૂન્યની સમાન બિનપ્રભાવી રહે છે. આ સાધના કઈ છે?

આપણે માયા પર આપણા પ્રયત્નોથી વિજય પ્રાપ્ત કરી શકતાં નથી

મનની સમસ્યાઓ સાથે સંઘર્ષ કરતાં કરતાં આપણે ક્યારેક દૈનિક જીવનમાં એટલાં ગૂંચવાઈ જઈએ છીએ કે આપણને એક દિવ્ય પરિપ્રેક્ષ્ય પણ છે તેનું સંપૂર્ણતઃ વિસ્મરણ થઈ જાય છે. આપણું મન જેને આપણે પ્રબંધિત કરવા ઇચ્છીએ છીએ એ અંતે તો માયાનું બનેલું છે. તેથી, મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો અર્થાત્ માયાને વશમાં કરવી. કેવળ તે જ વ્યક્તિ મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે જે માયાને પરાજિત કરી શકે છે.

આ માયા શું છે? તે ભગવાનની શક્તિ છે, જે તેમના નિરીક્ષણ અંતર્ગત કાર્ય કરે છે. શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ કહે છેઃ

માયાં તુ પ્રકૃતિં વિદ્યાન્માયિનં તુ મહેશ્વરમ્ (૪.૧૦)

'માયા એ શક્તિ(પ્રકૃતિ) છે અને ભગવાન શક્તિમાન છે જેમનાથી તેનો ઉદ્ભવ થયો છે.'

માયા શબ્દ મૂળ શબ્દ 'મા'(નથી) અને 'યા'(જે છે) તેમાંથી રચાયો છે. આમ, માયાનો અર્થ છે "એ જે છે નહીં પરંતુ હોય તેવો ભાસ થાય છે.' ભગવાનની શક્તિ હોવાના કારણે માયાની સેવા જે જીવો ભગવાનથી વિમુખ થઈ ગયા છે તેમનાથી પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાનની વાસ્તવિક પ્રકૃતિને છુપાવી રાખવાની છે. આમ, તે ભગવાનને શરણાગત ન હોય તેવા જીવોને વિક્ષિપ્ત કરે છે.

સાથે સાથે, માયા તેમને ત્રણ પ્રકારના માયિક દુઃખોથી યાતના આપે છે. આ રીતે, માયા આત્માને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે તેઓ જ્યાં સુધી ભગવદ્-ઇચ્છા સાથે સુસંગતતા પ્રાપ્ત નહીં કરે ત્યાં સુધી તેઓ કદાપિ આનંદિત થઈ શકશે નહીં.

માયા ભગવાનની શક્તિ દ્વારા સંચાલિત હોવાથી તે ભગવાન જેટલી જ સક્ષમ છે. તેથી, તેને સ્વ-પ્રયાસો દ્વારા જીતી શકાતી નથી. વળી, મન પણ એ જ માયિક શક્તિનું બનેલું હોવાથી તેને પણ માયાના સમાન જ જીતવું કઠિન છે. મહાન યોગીઓ પણ જેઓ વર્ષો સુધી તપશ્ચર્યા કરે છે તેઓ પણ માયાના સંતાપથી બચી શકતા નથી. અહીં આ મુદ્દો સમજાવવા એક સરળ કથા જોઈએ.

એક સાધુ બાર વર્ષથી હિમાલયમાં સંન્યાસની સાધના કરતા હતા. ત્યાંથી તેઓ ગંગા તટ પર સ્થિત પવિત્ર ધામ હરિદ્વારમાં કુંભમેળાના ઉત્સવમાં ભાગ લેવા અને પવિત્ર નદીમાં સ્નાન કરવા આવ્યા. ચાલતા ચાલતા, તેમનો પગ કોઈના પગરખાં નીચે ચગદાઈ ગયો અને તેમના પગની આંગળીનો નખ ઉખડી ગયો.

ક્રોધથી લાલચોળ થઈને સાધુએ બૂમ પાડી, 'એ મૂર્ખ વ્યક્તિ! તને દેખાતું નથી? મારો

પગ ઘવાયો છે!'

તેમનો ગુસ્સો વ્યક્ત કર્યા બાદ તેઓને પોતાની ભૂલ સમજાઇ, 'અરે, મેં આ શું કર્યું? બાર વર્ષથી હિમાલયમાં કરેલી સાધના મેં એક જ પળના અવિવેકી વર્તનમાં ગુમાવી દીધી!'

આવો પ્રભાવ છે માયાનો! અન્ય નકારાત્મક ભાવનાઓની સાથે ક્રોધ, લોભ, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા તથા ભ્રમ વગેરે માયાનાં શસ્ત્રો છે. આપણું મન પણ માયિક હોવાથી, આપણે સૌ આ બધી ત્રુટિઓથી યુક્ત છીએ. તેથી, આપણે ત્યાં સુધી તેમનો આમૂલ નિકાલ કરી શકતાં નથી જ્યાં સુધી આ માયિક શક્તિ પોતે જ આપણને તેની પકડમાંથી મુક્ત ન કરે.

માયિક શક્તિ શા માટે આપણને તેની પકડમાં રાખે છે? માયા એ અંધકાર સમાન છે અને ભગવાન પ્રકાશ સમાન. જો આપણે પ્રકાશથી વિમુખ થઈશું તો સ્વાભાવિક રીતે જ અંધકાર આપણા પર હાવી થઈ જશે. તે જ રીતે, આપણે માયાથી ગ્રસિત છીએ કારણ કે આપણે ઈશ્વરથી વિમુખ છીએ.

આ માયિક શક્તિની પકડમાંથી મુક્ત થવાના માર્ગ કયા કયા છે? ભગવદ્દીતા કહે છેઃ
મામેવ યે પ્રપધન્તે માયામેતાં તરન્તિ તે **(૭.૧૪)**

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, 'અર્જુન, જો તું મને શરણાગત થઈશ, તો મારી કૃપા દ્વારા હું તને માયિક અસ્તિત્વના ભવસાગરને પાર લઈ જઈશ. હું માયાને જણાવીશ કે આ આત્મા મારો શરણાગત છે. કૃપા કરીને તેને છોડી દે.'

જ્યારે માયા ભગવાનનો આદેશ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે આત્માને મુક્ત કરી દે છે. તે કહે છે, 'મારું કામ આત્માને ત્યાં સુધી જ તકલીફ આપવાનું છે જ્યાં સુધી તે મારા સ્વામીના ચરણો સુધી પહોંચતો નથી. હવે જ્યારે આ જીવ ભગવાનને શરણાગત થઈ ગયો છે, તો અહીં મારું કામ પૂરું થાય છે.' આપણે આ વાતને દૈનિક જીવનનાં એક ઉદાહરણ દ્વારા સમજીએ.

ધારો કે તમે તમારા મિત્રને મળવા ઇચ્છો છો. તમે તેના ઘરે આવો છો અને દરવાજો ખોલવાની શરૂઆત કરો છો. તમે એ વાંચવાનું ભૂલી ગયા કે ત્યાં પાટિયું મારેલું છે કે 'કૂતરાથી સાવધાન'.

તમારા મિત્રનો પાલતુ કૂતરો જે એક જર્મન શેફર્ડ પ્રજાતિનો છે તે તેના ઉધાનમાં ઊભો છે અને તેને તાલીમ આપવામાં આવી હોવાથી તે તમારી સામે ઘૂરક્યા કરે છે. તમે આ ડાઘિયા કૂતરાને જોઈને પાછલા દ્વારથી જવાનો પ્રયાસ કરો છો. જો કે, કૂતરો તમારી પાછળ આવે છે અને તમારી તરફ ઘૂરકવાનું ચાલુ રાખે છે જાણે કે તમને કહેતો હોય કે 'હિંમત હોય તો ઘરમાં આવી જો.'

જ્યારે તમારી પાસે કોઈ અન્ય વિકલ્પ બચતો નથી ત્યારે તમે તમારા મિત્રને બોલાવો છો. તે ઘરમાંથી આવે છે અને કૂતરાને તમને હેરાન કરતાં જુએ છે. તે કૂતરાને બોલાવે છે: 'એ સ્મોકી! અહીં આવીને બેસી જા.' હવે કૂતરો તુરંત જ શાંત થઈ જાય છે અને તે જઈને તેના માલિકના પગ પાસે બેસી જાય છે. હવે, તમે દરવાજો ખોલીને નિર્ભય થઈ ઘરમાં પ્રવેશ કરો છો.

ઉપરોક્ત ઉદાહરણમાં તમે સ્વ-પ્રયાસોથી કૂતરાને તમારા કાબૂમાં ન કરી શક્યા. પરંતુ કૂતરાના માલિકની મદદથી આ પરિસ્થિતિ ખૂબ જ સરળતાથી બદલી શકાઈ. માયા આ કૂતરા સમાન છે અને ભગવાન તેના સ્વામી છે. આપણાં પ્રયત્નોથી આપણે ક્યારેય માયા પર કદાપિ વિજય પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહીં. માયાને પરાસ્ત કરવાનો એક માત્ર માર્ગ છે તેના સ્વામીની સહાય લેવી, આપણો આત્મા એ પરમાત્માનો એક અતિ સૂક્ષ્મ અંશ છે,

ભગવદ્‌ગીતામાં, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છેઃ

મમૈવાંશો જીવલોકે જીવભૂતઃ સનાતનઃ (૧૫.૭)

'આ સંસારના સર્વ આત્માઓ મારા સનાતન સૂક્ષ્મ અંશ છે.' આત્મા અંશ છે અને ભગવાન અનંત છે. આ સંબંધને સમજવા તમે પાણીના બિંદુ અને સાગરની તુલના કરી શકો. પાણીના ટીપાંમાં સમુદ્રના બધા જ ગુણો છે- તેની ઘનતા અને રાસાયણિક રચના પણ સમાન છે. પરંતુ, માત્રાના સંદર્ભમાં, આ ટીપું અતિ સૂક્ષ્મ છે. એક નૌકા સમુદ્રના જળમાં તરી શકે પરંતુ ટીપામાં નહીં.

તે જ રીતે, ભગવાન અને આત્મા બન્નેમાં આધ્યાત્મિક ગુણવત્તા તો સરખી જ છે પરંતુ તેમનું પ્રમાણ ભિન્ન-ભિન્ન છે. ભગવાન અસીમ છે જ્યારે આત્મા સીમિત છે અને તેથી જ આત્માના પ્રયત્નો પણ મર્યાદિત રહે છે. તેથી, મનના સફળ પ્રબંધન માટે આત્માને ભગવદ્-કૃપાનાં આધારની આવશ્યકતા છે. આ એક મુદ્દો અતિ મહત્ત્વનો છે અને છતાં એ આશ્ચર્યજનક છે કે આપણે તેને આપણાં વ્યક્તિગત વિકાસને લગતા કાર્યક્રમોમાં અને સ્વસહાયના પુસ્તકોમાં સમાવવાનું ચૂકી જઈએ છીએ.

મહાન યોગીઓ પણ સ્વ પ્રયત્નોથી હઠીલા મનને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી. શ્રી અરવિંદે તેમના પુસ્તક 'ધ મધર'માં આ વાત ખૂબ જ સુંદર રીતે વર્ણવી છેઃ

`એવી કેવળ બે જ મહાન શક્તિઓ છે જે એકસાથે એક અતિ મહત્ત્વનું અને કઠિન કાર્ય જે આપણાં અસ્તિત્વનું કારણ છે તેને તેમના સંયોજનથી પૂર્ણ કરી શકે છે- એક સ્થિત અને અચળ પ્રબળ ઇચ્છા જે નીચેથી પોકારે છે અને દિવ્યકૃપા જે ઉપરથી ઉત્તર આપે છે.'

વેદો પણ આ જ વાત કહે છેઃ

તપઃ પ્રભાવાદ્ દેવપ્રસાદાચ્ચ (શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ ૬.૨૧)

'તમારા પ્રયત્નો અને ભગવદ્-કૃપા, બન્ને સફળતા માટે જરૂરી છે.' ફક્ત સ્વ-પ્રયાસો કદાપિ પર્યાપ્ત નહીં રહે. જ્યારે ભગવાન તેમની કૃપા આપણા પર કરે છે, ત્યારે આપણને તેમનું અનંત જ્ઞાન, સામર્થ્ય, શક્તિ અને શુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

કૃપાને આકર્ષિત કરવાના માર્ગો

દિવ્ય કૃપા લોકો પર તરંગી રીતે અવતરતી નથી. તે યોગ્ય નિયમોને અનુસરે છે. આપણાં દુન્યવી પિતા પણ પોતાની બધી મિલકત તેના બાળકને જ્યાં સુધી તે બાળક મિલકત જવાબદારીથી ઉપયોગમાં લેતા ન શીખે ત્યાં સુધી આપતા નથી. આપણા દિવ્ય પિતા પણ તેવું જ કરે છે. જો ભગવાન કૃપા પ્રદાન કરવા માટે કેટલાક નિયમોનું પાલન ન કરે તો લોકોની ન્યાયિકતા અને ઔચિત્ય છિન્નભિન્ન થઈ જાય.

ઉદાહરણ તરીકે, એક પિતા જે ચોખાની ખેતી કરે છે તેને બે દીકરા છે. લણણીની ઋતુમાં તે બન્ને દીકરાઓને ખેતરમાં ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવા કહે છે. એક દીકરો ખૂબ જ અધિક પરિશ્રમ કરે છે અને તપતા સૂરજમાં કામ કરી પરસેવો વહાવે છે. રાત્રે, જ્યારે તે પાછો આવે છે ત્યારે પિતા કહે છે, 'શાબાશ, દીકરા. તું આજ્ઞાંકિત, પરિશ્રમી અને વફાદાર છે. આ લે તારું ઇનામ રૂપિયા પાંચ હજાર અને તારે તેનું જે કરવું હોય તે કર.'

બીજો દીકરો કશું કરતો નથી- તે સવારથી રાત સુધી તેની પથારીમાં સૂતો રહે છે, મદિરાપાન કરે છે, ધૂમ્રપાન કરે છે અને તેના પિતાને અપશબ્દ કહ્યા કરે છે. ધારો કે જો પિતા તેને કહે, 'કંઈ વાંધો નહીં, તું પણ મારો પુત્ર છે. લે તારા પાંચ હજાર રૂપિયા. જા જઈને મજા કર.'

આ જોતાં પહેલા દીકરાનું પરિશ્રમ કરવા પર મળેલ પ્રોત્સાહન નિરર્થક થઈ જશે. તે કહેશે, 'જો મારા પિતાની ઇનામ આપવાની પદ્ધતિ આ છે તો હું શા માટે કઠોર પરિશ્રમ કરું? હું પણ કશું નહીં કરું અને છતાંયે મને પાંચ હજાર રૂપિયા તો મળશે જ.'

તે જ રીતે જો ભગવાન પણ આપણી પાત્રતા વિના તેમની કૃપા પ્રદાન કરશે તો જેમણે ભૂતકાળમાં સંતત્વ પ્રાપ્ત કર્યું છે તે બધા ભગવાનને ફરિયાદ કરશે, 'હે ભગવાન, આ શું છે? અમે અનેક જન્મોથી અમારા શુદ્ધીકરણ માટે પ્રયત્નો કર્યા છે ત્યારે આપની કૃપાનું પાત્ર બની શક્યા છીએ. પરંતુ આ વ્યક્તિને તો કોઈપણ પ્રકારની પાત્રતા વિના જ તમારી કૃપા પ્રાપ્ત થઈ છે. તો પછી અમારા સ્વ-સંસ્કરણ માટેના પ્રયત્નોનો શો અર્થ છે?'

આમ, ભગવાન કહે છે, 'હું કદાપિ તર્કહીન કે તરંગી રીતે વ્યવહાર કરતો નથી. મારા પોતાના સનાતન નિયમો છે અને તેના આધારે જ કૃપા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. મેં આ નિયમોને વૈદિક ગ્રંથોમાં ઘોષિત કર્યા છે.'

શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ કહે છેઃ

યો બ્રહ્માણં વિદધાતિ પૂર્વંમ્
યો વૈ વેદાંશ્ચ પ્રહિણોતિ તસ્મૈ
તંહ દેવમાત્મબુદ્ધિપ્રકાશં
મુમુક્ષુર્વૈ શરણમહં પ્રપધે
(૬.૧૮)

'અમે એ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ સર્વોપરી ભગવાનનું શરણ લઈએ છીએ જેમણે બ્રહ્મા અને અન્યનું સર્જન કર્યું છે. તેમની કૃપા દ્વારા જ આત્મા અને બુદ્ધિ દિવ્યતાને પ્રાપ્ત કરે છે.'

શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ કહે છેઃ

મામેકમેવ શરણ માત્માનં સર્વદેહિનામ્ યાહિ
સર્વાત્મભાવેન મયા સ્યા હ્યકુતોભયઃ
(૧૧.૧૨.૧૫)

'હે ઉદ્ધવ! સમાજના અને ધર્મની સર્વ રૂઢિઓનો ત્યાગ કરીને બધા જ ધાર્મિક રિવાજોને ત્યજીને કેવળ મને, જે સર્વ આત્માઓનો આત્મા પરમાત્મા છું, તેને શરણાગત થા. તેમ કરવાથી જ તું ભવસાગર પાર કરી શકીશ અને તને અભય વર પ્રાપ્ત થશે.'

ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

તમેવ શરણં ગચ્છ સર્વભાવેન ભારત
તત્પ્રસાદાત્પરાં શાન્તિં સ્થાનં પ્રાપ્સ્યસિ શાશ્વતમ્
(૧૮.૬૨)

'હે ભારતવંશી, તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વથી પૂર્ણપણે અનન્ય રીતે તેને જ શરણે જાઓ. તેમની કૃપાથી, તમે પરમ શાંતિ અને અનંત ધામને પ્રાપ્ત કરશો.'

રામાયણ પણ કહે છેઃ

સનમુખ હોઇ જીવ મોહિ જબહીં, જન્મ કોટિ અઘ નાસહિં તબહીં

'જે પળે આત્મા ભગવાનને શરણાગત થાય છે, તે જ ક્ષણે તેમની કૃપાથી તેના અનંત પૂર્વજન્મોના પાપયુક્ત કર્મોનો નાશ થઈ જાય છે.'

સર્વ ગ્રંથો ભગવાનને શરણાગત થવાનું સૂચવતા હોવાથી, ચાલો, આપણે તેને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજીએ.

શરણાગતિના છ આયામ

ભગવાનને સાક્ષાત દંડવત્ પ્રણામ કરવા, તેમના નામનો મંત્રજાપ કરવો, તેમની મૂર્તિની પૂજા કરવી તેમનું ધ્યાન ધરવું - આ બધું જ લાભદાયી છે પરંતુ, આમાંથી કોઈને પણ શરણાગતિ કહી શકાય નહીં. કોઈ વ્યક્તિ આ બધું જ કરતી હોવા છતાં પણ આંતરિક રીતે શરણાગત ન હોય તે શક્ય છે. ભગવાનની શરણાગતિ એ બાહ્ય કાર્ય નથી. તે ચેતનાની અવસ્થા છે- તે મન, બુદ્ધિ અને અહંકારની આંતરિક અવસ્થા છે.

શરણાગતિ એટલે શું તેની વિસ્તૃત માહિતી આ શ્લોકમાં આપવામાં આવી છે, જેનું પુનરાવર્તન અનેક વૈદિક ગ્રંથોમાં - હરિભક્તિ વિલાસ, ભક્તિ રસામૃત સિંધુ, વાયુ પુરાણ અને અહિર બુધ્ની સંહિતામાં જોવા મળે છેઃ

આનુકૂલ્યસ્ય સઙ્કલ્પઃ પ્રતિકૂલ્યસ્ય વર્જનમ્
રક્ષિષ્યતીતિ વિશ્વાસો ગોપ્તૃત્વે વરણં તથા
આત્મનિક્ષેપ કાર્પણ્યે ષડ્વિધા શરણાગતિઃ
(હરિ ભક્તિ વિલાસ ૧૧.૬૭૬)

આ શ્લોક ભગવદ્-શરણાગતિના છ આયામ સમજાવે છેઃ

(૧) ભગવાનની ઇચ્છામાં ઇચ્છા રાખવી

આપણે આત્માઓ પ્રકૃતિથી જ ભગવાનના દાસ છીએ અને દાસની ફરજ તેના સ્વામીની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાની છે. તેથી, ભગવાનના શરણાગત ભક્ત તરીકે આપણે આપણી ઇચ્છા ભગવાનની ઇચ્છાને સુસંગત જ રાખવી.

મીરાંબાઈ, સોળમી સદીનાં એક મહાન ભક્તે આ ભાવનાને અતિ સુંદર રીતે વર્ણવી છેઃ 'જો શ્રીકૃષ્ણ ઇચ્છે કે હું હસું, તો હું હસીશ; જો તે ઇચ્છે કે હું રડું, તો હું રુદન કરીશ. જો તેઓ ઇચ્છે કે તેમનો પ્રેમ મને તેમના આલિંગન દ્વારા મળે તો તેમ અને જો તેઓ તેમના સુદર્શન ચક્ર દ્વારા મારો વધ કરવા ઇચ્છે તો હું તેમને રોકીશ નહીં અને જો તેઓ મારી ઉપેક્ષા કરવાનું પસંદ કરે જાણે કે તેઓ મને ઓળખતા જ નથી તોપણ હું ફરિયાદ નહીં કરું. તેઓ મારી તરફ જે પણ પ્રકારનું વર્તન દર્શાવે, શ્રીકૃષ્ણ એકમાત્ર જ મારા આત્માના પ્રિયતમ રહેશે અને તેમાં કદાપિ કોઈ પરિવર્તન નહીં આવે.'

એક સૂકું પર્ણ પવનને શરણાગત હોય છે. પવન તેને ઊંચે લઈ જાય કે તેને આગળ કે પાછળ લઈ જાય કે તેને જમીન પર ફેંકી દે, તે કદાપિ ફરિયાદ કરતું નથી. તે જ રીતે, આપણે પણ ભગવાનની ખુશીમાં જ આપણી ખુશી રાખતાં શીખવું જોઈએ.

(૨) ભગવાનની ઇચ્છાથી વિપરીત કોઈ ઇચ્છા કરવી નહીં

આનો અર્થ એ છે કે ભગવાન આપણને જે કંઈ પણ આપે તે અંગે ફરિયાદ કરવી નહીં. સામાન્ય રીતે, જ્યારે લોકોને ધન, સંપત્તિ, પ્રશસ્તિ, સુખ અને વૈભવ મળે ત્યારે તેઓ ભગવાનનો આભાર માનવાનું ભૂલી જાય છે. જો કે, જ્યારે તેમને કષ્ટ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેઓ ભગવાન પર આક્ષેપ મૂકે છે અને કહે છે, "મારી સાથે આવું કેમ, ભગવાન?'

આપણાં જીવનમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે આપણાં પાછલા જન્મો અને આ જન્મોનાં કર્મોનું પરિણામ છે. પરંતુ કર્મના ફળ પોતે જ પાકતાં નથી. ભગવાન તેમને નોંધે છે અને ઉચિત સમયે તેનો બદલો આપે છે. આ કર્મફળ ભગવાન પોતે જ આપતા હોવાથી, આપણે તેને શાંતિપૂર્વક સ્વીકારી લેતાં શીખવું જોઈએ. આગળની કથા આ સરસ રીતે સમજાવે છે.

એક નાવિક પંદર લોકોને તોફાની નદી પાર કરાવી રહ્યો હતો. મધપ્રવાહે, તેણે બૂમ પાડી,

‘અહીં તો વમળ છે અને નૌકા મારા અનેક પ્રયત્નો છતાંયે તેમાં ખેંચાઈ રહી છે. કેવળ ભગવાન જ આપણને બચાવી શકશે. તમે સૌ તેમને પ્રાર્થના કરો.’

નૌકામાં અફરાતફરી થઈ ગઈ. કોઈ કહેવા લાગ્યું, ‘જય સીયારામ’ અન્ય વ્યક્તિએ મંત્ર જાપ શરૂ કર્યા, ‘જય માતા દી’, કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિ પ્રાર્થવા લાગી, ‘હરે કૃષ્ણ’ અને ચોથી વ્યક્તિએ ‘ૐ નમ: શિવાય’ ના જાપ શરૂ કર્યા.

નૌકામાં એક સાધુ પણ બેઠા હતા. તેમણે પોતાનું કમંડળ કાઢ્યું અને તેનાથી નૌકામાં પાણી ભરવા લાગ્યા. ‘બાબાજી, તમે શું કરો છો?’ બધાએ ગૂંચવાઈને સાધુને પૂછ્યું. બાબાજીએ તે સૌ ફરિયાદીઓની ઉપેક્ષા કરીને પાણી નૌકામાં ઠાલવવાનું ચાલુ રાખ્યું.

થોડા સમય બાદ નાવિક ફરી બોલ્યો, `વમળ પસાર થઈ ગયું છે અને હવે કોઈ જોખમ નથી. તમે હવે આરામથી બેસી શકો. છો’ બધાંને ધરપત થઈ.

હવે બાબાજી નૌકામાંનું પાણી લઈ નદીમાં ઠાલવવા લાગ્યા. લોકો તેમના પર રોષે ભરાયા. ‘બાબાજી, શું તમે પાગલ છો? પહેલાં તમે નદીનું પાણી નૌકામાં નાંખતા હતા અને હવે તમે તેનાથી ઊંધું કરો છો.’

‘કૃપા કરીને ક્રોધિત ના થશો, સાધુએ કહ્યું. ‘હું કેવળ ભગવાનને શરણાગત થવાનો પ્રયાસ કરતો હતો. જ્યારે નાવિકે કહ્યું કે આપણા બચવાની કોઈ આશા નથી અને આપણે વમળમાં ખેંચાઈ રહ્યા હતાં, ત્યારે મેં સ્વીકારી લીધું કે ભગવાન આપણા સૌનું મૃત્યુ ઇચ્છે છે. તેથી હું નદીનું પાણી નૌકામાં નાંખતો હતો જેથી ભગવાનને મદદ મળે. ત્યારબાદ, જ્યારે નાવિકે કહ્યું કે વમળ જતું રહ્યું છે, મને થયું કે ભગવાને તેનું મન બદલ્યું છે અને કદાચ મેં તેમની ઇચ્છાને સમજી નથી. તે ખરેખર તો આપણને બચાવવા ઇચ્છે છે, તો ચાલો હું એમને મદદ કરું. તેથી મેં નૌકામાંનું પાણી નદીમાં પાછું ઠાલવવાનું શરૂ કર્યું.’

આ એક રમૂજી વાર્તા છે, પરંતુ તે શરણાગતિની વિભાવનાને ખૂબ સરસ રીતે સમજાવે છે. શરણાગત આત્મા ભગવાનની ઇચ્છાથી વિપરીત કશું જ ઇચ્છતો નથી.

(૩) એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો કે ઈશ્વર આપણી રક્ષા કરે છે

દુન્યવી પિતા તેના બાળકોની કાળજી લે છે અને તેમની જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે. ભગવાન આપણા નિત્ય પિતા છે. તો આપણે એ શંકા શા માટે રાખવી જોઈએ કે તેઓ આપણી દેખભાળ કરશે કે નહીં? તેઓ તેમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક પ્રાણીની જરૂરિયાત પૂરી પાડે છે. આ પૃથ્વી પર અસંખ્ય કીડીઓ છે અને તે દરેકને નિયમિતપણે ભોજન મળી રહે છે. તમે ક્યારેય જોયું છે કે તમારા બગીચામાં અમુક હજાર કીડીઓ ભૂખમરાને કારણે મૃત્યુ પામી હોય? પ્રકૃતિ સુનિશ્ચિત કરે છે કે પ્રત્યેક પ્રાણીને આવશ્યક મળી રહે.

બીજી તરફ, હાથી મણ ભરીને ખોરાક દરરોજ ખાય છે. બ્રહ્માંડ તેને પણ ભોજન પૂરું પાડે છે. દિવ્ય સુરક્ષામાં દૃઢ વિશ્વાસ એ શરણાગતિનું ત્રીજું પાસું છે. મહાભારતની એક કથામાં આ શ્રદ્ધાના તત્ત્વને સમજાવવામાં આવ્યું છે.

યુદ્ધ દરમિયાન દુર્યોધને એક વખત ભીષ્મને, જેઓ કૌરવ સેનાનાં સેનાપતિ હતા, તેમને વ્યંગભર્યાં વેણ મારી કહ્યું કે તેઓ પાંડવો સાથે ઉદાર વ્યવહાર કરે છે કારણ કે તેઓ જો ઇચ્છતા હોત તો પાંડવોને ક્યારનાંયે મારી નાંખ્યા હોત. ભીષ્મને ખૂબ જ અપમાન લાગ્યું અને તેમણે પ્રણ લીધું કે આગલા દિવસના સૂર્યાસ્ત સુધીમાં તેઓ કાં તો પાંડવોના સર્વશ્રેષ્ઠ યોદ્ધા અર્જુનનો વધ કરશે અથવા અર્જુનનું રક્ષણ કરવા માટે શ્રીકૃષ્ણે તેમની શસ્ત્ર ન ઉપાડવાની પ્રતિજ્ઞા તોડવી પડશે.

સાંજે જ્યારે યુદ્ધનો અંત આવ્યો ત્યારે આ સમાચાર પાંડવોની છાવણીમાં ફેલાઈ ગયા. દરેક વ્યક્તિને આ સાંભળી ઘણું દુઃખ થયું કારણ કે ભીષ્મ તેમની પ્રતિજ્ઞા પર ટકી રહેવા માટે પ્રખ્યાત હતા. શ્રીકૃષ્ણ આ અંગેના ચિંતનમાં ગરકાવ હતા. તેમણે પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી કે તેઓ આ યુદ્ધ દરમિયાન શસ્ત્ર નહીં ઊંચકે, પરંતુ હવે તો અર્જુનના જીવનની બાજી હતી.

આ સમસ્યા પર વિચાર કરતાં-કરતાં શ્રીકૃષ્ણે જોયું કે મધ્યરાત્રિ થઈ ગઈ હતી. તેમને વિચાર આવ્યો કે, 'જો હું આટલો ચિંતિત છું તો અર્જુનની શી હાલત હશે, કારણ કે ભીષ્મે તો અર્જુનના વધની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી.' તેઓ અર્જુનના તંબુ પાસે તેને સાંત્વના આપવા ગયા. પરંતુ, તંબુમાંથી તો નસકોરાનો અવાજ આવતો હતો કારણ કે અર્જુન તો ગાઢ નિદ્રાધીન હતો.

શ્રીકૃષ્ણએ તેને ઢંઢોળીને જગાડ્યો અને પૂછ્યું, 'મારા પ્રિય મિત્ર, શું તને ભીષ્મની પ્રતિજ્ઞા વિશે ખબર નથી?'

'ચોક્કસ ખબર છે, પ્રભુ.'

'તો તને ચિંતા નથી થતી?'

'જ્યારે તમે મારી રક્ષાની ચિંતા કરતા હો અને તે પણ એટલી કે વહેલી સવાર સુધી સૂઈ ના શકો, તો પછી મારે મારી ચિંતા કરવાની શી જરૂર?'

ભગવાનની સુરક્ષામાં શ્રદ્ધા હોવી એ શરણાગતિનું ત્રીજું આયામ કે પાસું છે. જેમ જેમ શરણાગતિ વધે છે તેમ તેમ આ શ્રદ્ધાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.

(૪) કૃતજ્ઞતાનું વલણ ધરાવવું

આપણને ભગવાન પાસેથી અનેક અમૂલ્ય ભેટ-સોગાદો પ્રાપ્ત થઈ છે. જે પૃથ્વી પર આપણે ચાલીએ છીએ, સૂર્યપ્રકાશ જેના દ્વારા આપણે જોઈ શકીએ છીએ, જે હવા આપણે શ્વસીએ છીએ અને જળ જે આપણે પીએ છીએ તે બધી ભગવાન દ્વારા આપણને આપવામાં આવેલ અમૂલ્ય ભેટ છે. હકીકતમાં તો તેમના કારણે આપણું અસ્તિત્વ છે, તેઓએ આપણને જીવન આપ્યું અને આપણા આત્માને ચેતના પ્રદાન કરી. આપણે તેમને આ બધી સોગાદો માટે કોઈ પણ કરવેરો આપતા નથી, પરંતુ આપણે તેમના પ્રત્યે ઋણભાવ તો રાખવો જોઈએ. આ કૃતજ્ઞતાનો ભાવ છે.

તેનાથી વિપરીત ભાવના છે કૃતઘ્નતા. ઉદાહરણ તરીકે, એક પિતા તેના બાળક માટે કંઈ કેટલુંયે કરે છે. બાળકને પિતાનો આભાર માનવાનું કહેવામાં આવે છે. આભાર માનવાને બદલે તે કહે છે, 'તેમનાં પિતાએ તેમનું ધ્યાન રાખ્યું અને તેઓ મારું ધ્યાન રાખે છે એમાં શું આભાર વ્યક્ત કરવાનો?' દુન્યવી પિતા પ્રત્યે આ કૃતઘ્નતા છે. આભાર વ્યક્ત કરવાથી આપણા મન પર ખૂબ જ ઊંડી હકારાત્મક અસર પડે છે. વાસ્તવમાં, તે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ પશ્ચાત્ સૌથી અધિક હકારાત્મક ભાવ છે.

આમ, આપણા નિત્ય પિતા પ્રત્યે તેમણે આપેલ દરેક ચીજ માટે આભાર અને કૃતજ્ઞતાનો ભાવ ધરાવવો એ શરણાગતિનું ચોથું પાસું કે આયામ છે.

(૫) આપણી દરેક વસ્તુને દિવ્ય માલિકીની ગણવી

ભગવાને આ આખા વિશ્વની રચના કરી; આ વિશ્વ આપણાં જન્મ પૂર્વે પણ અસ્તિત્વ ધરાવતું હતું અને આપણાં મૃત્યુ પશ્ચાત્ પણ વિધમાન હશે. તેથી, આ સર્વ સંપત્તિના વાસ્તવિક સ્વામી તો એક માત્ર ભગવાન જ છે. જ્યારે આપણે અમુક વસ્તુઓને પોતાની માનીએ છીએ ત્યારે આપણે ભગવાનના સ્વામીત્વને ભૂલી જઈએ છીએ.

ધારો કે આપણે ઘરે ન હોઈએ ત્યારે કોઈ તમારા ઘરમાં ઘૂસી જાય છે. તે તમારા વસ્ત્રો

પહેરે, તમારા ફ્રીજમાંથી ખોરાક કાઢીને તેને આરોગવા લાગે અને તમારી પથારી ઉપર સૂઈ જાય. તમે જ્યારે ઘરે આવો ત્યારે તમે સ્વાભાવિક રીતે જ પૂછશો, 'તમે મારા ઘરમાં શું કરો છો??

તે કહેશે, 'મેં કોઈ વસ્તુને ક્ષતિ નથી પહોંચાડી. મેં કેવળ તે દરેકનો સદુપયોગ કર્યો છે. તમે નારાજ શા માટે થાઓ છો?'

તમે કહેશો, 'તમે ભલે કંઈ બગાડ્યું ન હોય, પરંતુ આ તો મારી ચીજ છે, તે મારી માલિકીની છે. જો તમે તેને મારી પરવાનગી વગર ઉપયોગમાં લો છો તો તમે ચોર છો.'

તે જ રીતે, આ સંપૂર્ણ વિશ્વ તથા તેમની પ્રત્યેક વસ્તુ ભગવાનની સંપત્તિ છે. આ યાદ રાખવું અને પોતાની માલિકીની ભાવનાનો ત્યાગ કરવો તે શરણાગતિનું પાંચમું આયામ છે.

(૬) શરણાગત હોવાના ગર્વને ત્યજવો

જો આપણે આપણા સુકર્મો માટે ગર્વ રાખીએ તો તે આપણાં અંતઃકરણને દૂષિત કરે છે અને આપણે કરેલ સુકર્મો પર પાણી ફેરવી દે છે ને તેથી એ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે કે આપણે નમ્રતાનું વલણ અપનાવીએ તથા આ રીતે વિચારતાં રહીએ, ' જો હું કંઈ પણ અર્થપૂર્ણ કાર્ય કરી શક્યો/ શકી તો તેનું કારણ છે કે ભગવાને મારી બુદ્ધિને પ્રેરિત કરીને સાચો માર્ગ દર્શાવ્યો. જો મારા આધારે થયું હોત તો હું ક્યારેય સફળ ન થઈ/ થયો હોત.'

આ ઉદાહરણને ધ્યાનમાં લો. એકવાર એક સાધુ હિમાલયમાં એક ભેખડ પર બેસી તપશ્ચર્યા કરતા હતા. બાર વર્ષની તપશ્ચર્યા બાદ તેમને એક દિવ્ય અનુભવ થયો. તેમનું હૃદય દિવ્ય આનંદથી ઉભરાતું હતું અને તેમણે ભગવાનનો અવાજ સાંભળ્યો. 'સાધુ! હું તારી ભક્તિથી ખુશ થયો છું.' ભગવાને કહ્યું, 'તેં ખૂબ જ નિષ્ઠાથી તપ કર્યું છે, હવે વરદાન માંગ.'

'ચોક્કસ, હું વરદાન તો માંગીશ જ, મેં આટલી મહેનત કરી છે. હું શા માટે ન માંગું?' સાધુએ જવાબ આપ્યો.

ભગવાન શાંત હતા. તેમણે આ પ્રકારના અવિનયી ઉત્તરની આશા નહોતી રાખી. થોડી પળો બાદ, તેમણે ફરી આકાશવાણી કરી, 'હે સાધુ, શું તું મારી અકારણ કૃપા માગી રહ્યો છે કે તારા પરિશ્રમનું ફળ?'

સાધુએ ગુસ્સાભેર કહ્યું, 'તમારી કૃપાની યાચના કોણ કરે છે, પ્રભુ? હું તો મારા પ્રયત્નોના ફળમાં રુચિ રાખું છું, કૃપા કરીને મને તે અર્પો.'

ભગવાન ફરી શાંત થઈ ગયા. ફરી થોડા સમય બાદ, સાધુ જે શિલા ઉપર બેઠા હતા તે બોલવા લાગી. 'હે ભગવાન, આ સાધુ તમારી સાથે તેનો હિસાબ સ્પષ્ટ કરવા ઇચ્છે છે, કૃપા કરીને મારો તેની સાથેનો હિસાબ પણ સ્પષ્ટ કરી આપો. તે મારા પર છેલ્લા બાર વર્ષથી બેઠો છે અને હવે કૃપા કરીને આગલા બાર વર્ષ મને તેની ઉપર બેસવા દો.'

સાધુને તરત જ તેની ભૂલ સમજાઈ.

આપણે ક્યારેય ભગવાન સાથે હિસાબ વ્યવહાર કરી શકીએ નહીં. એ જ્યારે પણ કૃપા વરસાવે છે, ત્યારે તે સદૈવ અકારણ જ હોય છે અને તેથી આપણે ક્યારેય ગર્વની ભાવના ન રાખવી જોઈએ અને એવો દાવો પણ ન કરવો જોઈએ કે અમે તો અધિકારી છીએ. આ પ્રમાણે, નમ્રતા રાખવી એ શરણાગતિનું છઠ્ઠું પાસું છે.

જો આપણે આ છ પ્રકારનું વલણ આત્મસાત્ કરી લઈશું તો આપણે ભગવદ્ શરણાગતિની બધી શરતોને પૂર્ણ કરી શકીશું તથા તેમના કૃપાપાત્ર બનીશું.

આ બધી જ રીતોનો શરણાગતિ માટે ઉપયોગ કરવો

જો આપણે દિવ્ય ઇચ્છા સાથે સંપૂર્ણપણે સુસંગત હોત તો આપણને ભગવદ્-કૃપા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ હોત અને આપણે પૂર્ણ થઈ ગયાં હોત. પછી મન પ્રબંધન માટે અન્ય કોઈ સાધનાની આવશ્યકતા જ ન રહેત. પરંતુ, આપણે હજુ સંપૂર્ણ શરણાગતિથી ઘણાં દૂર છીએ અને તેથી આપણે આ બધી જ રીતોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો રહ્યો. તે સૌ સાથે મળીને આપણને સંપૂર્ણ શરણાગતિની અવસ્થા સુધી પહોંચવામાં સહાયરૂપ થશે.

અહીં પ્રયુક્તિ એ છે કે બાહ્ય રીતે આપણે મન પ્રબંધનના વિવિધ માર્ગની સાધના કરતાં રહીએ પરંતુ આંતરિક રીતે આપણે ભગવાનની કૃપાનો આધાર રાખીએ. મહર્ષિ વશિષ્ઠે શ્રીરામને આ પ્રકારે સલાહ આપી હતી:

કર્તા બહિર્ અકર્તાન્તરલોકે વિહર રાઘવ (યોગવશિષ્ઠ)

'રામ, બાહ્ય રીતે સાધના માટે તમારા સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરો અને આંતરિક રીતે સાફલ્ય માટે ભગવદ્-કૃપા માટે પ્રાર્થના કરો.'

આ રીતે, આ પુસ્તકમાં આપેલી અન્ય પ્રક્રિયાઓ કે તકનીકોની સાથે સાથે શરણાગતિનો પણ અભ્યાસ કરવો. મન પ્રબંધનના સાધનો આપણને સંપૂર્ણ શરણાગતિ માટે સહાયરૂપ થશે અને શરણાગતિની પ્રક્રિયા અન્ય સર્વ પ્રક્રિયાઓને સુદૃઢ બનાવશે. આમ, તેઓ બન્ને એકબીજાના પૂરક છે.

આ તબક્કે તમારા મનમાં એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવી શકે કે શું સામાન્ય જીવન જીવવાની સાથે ભગવદ્-શરણાગતિ કરવી શક્ય છે? શરણાગતિ આપણા જીવનને કઈ રીતે અસર કરે છે? આ સમજવા આપણે કર્મયોગનો સિદ્ધાંત સમજવો આવશ્યક છે. જેની સમીક્ષા આપણે આગલાં પ્રકરણમાં કરીશું.

સારાંશ

- મન માયાનું બનેલું છે અને તેથી જે માયા પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે કેવળ તે જ તેને નિયંત્રિત કરી શકે છે.
- માયા એ ભગવાનની જ શક્તિ છે અને તેની પાછળ ભગવાનનું બળ જ કાર્ય કરે છે. તેના પર વિજય મેળવવો મહાન સંતો અને યોગીઓ માટે પણ શક્ય નથી.
- મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે ભગવદ્-કૃપાની આવશ્યકતા છે. કેવળ પોતાની સંકલ્પશક્તિ દ્વારા તે સિદ્ધ થઈ શકે નહીં.
- ભગવાન તેમની કૃપા શરણાગત જીવો પર કરે છે. આ તેમનો નિત્ય સિદ્ધાંત છે જેનું વર્ણન તેમણે વિશ્વના દરેક ધર્મ અને ધાર્મિક સંસ્કૃતિઓમાં કર્યું છે.
- શરણાગતિ માટે છ શરતો પૂરી થવી જરૂરી છે:
  ૧. ભગવાનની ઇચ્છામાં ઇચ્છા રાખવી.
  ૨. ભગવાનની ઇચ્છાથી વિપરીત કોઈ ઇચ્છા કરવી નહીં.
  ૩. એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો કે ઈશ્વર આપણી રક્ષા કરે છે.
  ૪. ભગવાન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાના વલણનું જતન કરવું.
  ૫. ભગવાનને આપણા સર્વસ્વના સ્વામી માનવા.
  ૬. શરણાગત હોવાના ગર્વનો ત્યાગ કરવો.
- જો આપણે સંપૂર્ણપણે શરણાગત થઈ જઈશું તો આપણને અન્ય કોઈપણ સાધનાની

જરૂર નહીં રહે. પરંતુ આપણે સંપૂર્ણ શરણાગત ન હોવાથી આપણે અન્ય પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ પણ કરવો પડશે. તેઓ આપણને પૂર્ણ શરણાગતિની અવસ્થા સુધી પહોંચવામાં સહાયરૂપ થશે.

૭. દૈનિક જીવન માટે કર્મયોગ

આગલા પ્રકરણમાં આપણે શરણાગતિ વિશે ચર્ચા કરી. શરણાગતિ એ માયા અને તેના સંતાન સમા મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો એક માત્ર માર્ગ છે. શરણાગતિ એ ભગવદ્-પ્રાપ્તિ માટેનો નિરાળો માર્ગ છે, પરંતુ શું તેનો દૈનિક જીવન સાથે વાસ્તવમાં કોઈ સંબંધ છે?

માનવજીવન બહુ આયામી છે અને મનુષ્ય તેના દૈનિક જીવનમાં અનેક પ્રકારની ભૂમિકા ભજવતો હોય છે. આપણા પારિવારિક, વ્યાવસાયિક, સામાજિક, ધાર્મિક અને એવા અનેક ઉત્તરદાયિત્વો હોય છે. આ બધી ફરજોને સંતુલિત કરવામાં આપણે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓનો અનુભવ કરીએ છીએ જેવા કે તણાવ, ચિંતા, ભય વગેરે. આ બધી અડચણો વચ્ચે આપણે આપણાં મનનું પ્રબંધન કઈ રીતે કરી શકીએ?

અહીં કર્મયોગનું વિજ્ઞાન અમૂલ્ય પુરવાર થાય છે કારણ કે તે લોકોને ચિંતા અને તણાવથી મુક્ત રહીને શાંત તથા નિર્મળ મનથી તેમના ઉત્તરદાયિત્વનું વહન કરવા માટે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

તણાવ – આધુનિક જીવનનો અભિશાપ

જ્હોન રોકફેલર, વિશ્વના તત્કાલીન સૌથી ધનાઢ્ય વ્યક્તિએ એક વ્યાવસાયિક નિર્ણય લેવાનો હતો. સ્ટાંડર્ડ ઑઇલ કોર્પોરેશનને સામાનના પરિવહન માટે રેલની આવશ્યક્તા હતી અને આ સામાન હ્યુસ્ટનથી શિકાગો લઈ જવાનો હતો. આ કારગોના વીમાની કિંમત જ $૧૫૦ થાય તેમ હતી. રોકેફેલર મૂંઝવણમાં હતા કે આ સામાનનો વીમો ઉતારવો કે નહીં. તેણે બચત માટે વીમો ન લઈ જોખમ લેવાનો નિર્ણય કર્યો. નસીબજોગે, માર્ગમાં હિમતોફાન આવ્યું. જ્યારે રોકેફેલરને આ વિશે ખબર પડી તે ચિંતાથી ગ્રસિત થઈ ગયો. તેને પોતાના નિર્ણય માટે અફસોસ થયો. તેણે વીમા કંપનીને મળીને છેલ્લી ઘડીનો વીમો લેવા માટે દબાણ કરવાનું નક્કી કર્યું. મોડી સાંજ હતી અને વીમા કંપનીનું કાર્યાલય તે દિવસ માટે બંધ થઈ ગયું હતું. રોકેફેલરે તેના મૅનેજરને ઘરે ફોન કર્યો અને તેને કાર્યાલય ખોલવા દબાણ કર્યું. રાત્રે દસ વાગ્યા સુધીમાં તેણે વીમો ઉતરાવી લીધો હતો.

આગલી સવારે તેને સમાચાર મળ્યા કે રેલ સલામત રીતે શિકાગો પહોંચી ગઈ હતી અને સામાનને કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન થયું નહોતું. રોકફેલર $૧૫૦ના ખોટા ખર્ચા માટે એટલો વ્યથિત થઈ ગયો હતો કે તે બપોરે બે વાગ્યા સુધી તો કામ શરૂ પણ ન કરી શક્યા.

ઉદ્યોગના તણાવને કારણે રોકેફેલરની તબિયત પર અતિ માઠી અસર થઈ. તબીબોએ

તેમને ચેતવણી આપી કે જો તેઓ આ તણાવ સાથે જ જીવવાનું ચાલુ રાખશે તો તેમના સ્વાસ્થ્યને ખતરો હતો અને તેઓના બચવાની શક્યતાઓ ઓછી થઈ જશે. તે સાંભળી તેઓ ડઘાઈ ગયા. તેમણે તેમનાં પ્રાધાન્યો બદલી નાંખ્યા અને તેમણે ધનઉપાર્જન ઉપરાંત અન્ય વ્યવસાયોમાં રુચિ દાખવવાનું પ્રારંભ કર્યું. તેમણે રોકેફેલર ફાઉંડેશનની સ્થાપના કરી જે વિશ્વભરમાં માનવોત્થાન માટેના વિશિષ્ટ કાર્યો કરે છે. તેમના કાર્ય પ્રત્યેના બદલાયેલ વર્તનને કારણે તેમના સ્વાસ્થ્ય પર પણ ખૂબ સારી અસર થવા લાગી અને તેઓ વધુ પચીસ વર્ષ જીવ્યા.

આ તો ઓગણીસમી સદીની વાત છે. આજે, એકવીસમી સદીમાં તણાવ એક વ્યાપ્ત રોગ બની ગયો છે. આપણે ભૌતિક જીવનમાં ગર્વભેર આગળ તો વધી રહ્યાં છીએ અને નિત્ય-નવીન ટૅક્નોલૉજી શોધી રહ્યાં છીએ, પરંતુ જ્યારે વાત મન પર વિજય મેળવવાની આવે છે ત્યારે માનવજાત ઠેરની ઠેર જ છે. દુનિયા ઇંસ્ટાગ્રામ, ટ્વીટર, ફેસબુક, સ્માર્ટફોન વગેરેને આધારે આગળ તો વધતી જાય છે પરંતુ વધુ ને વધુ લોકો તણાવ વિશે ફરિયાદ કરવા લાગ્યા છે. વિશેષ કરીને, ઉચ્ચ-લક્ષ્ય ધરાવતી વિવિધ કંપનીઓના અધિકારીઓમાં તણાવ એટલો વ્યાપ્ત થઈ ગયો છે કે તેને 'એક્ઝિક્યુટીવ્સ ડિસીઝ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તણાવને કારણે અનેક નકારાત્મક ભાવનાઓ જેવી કે ચિંતા, ભય, અજંપો, અનિશ્ચિતતા વગેરે ઉદ્ભવે છે. શારીરિક સ્તરે તેને કારણે માથાનો દુઃખાવો, એસિડિટી, ચાંદાં પડવાં, ઉચ્ચ રક્તચાપ, મેદસ્વીતા અને હૃદયના રોગો જેવી આરોગ્યની અનેક સમસ્યાઓ થાય છે.

આપણે તણાવને કેવી રીતે પરિભાષિત કરી શકીએ? એક ઇજનેર માટે, તણાવ એ એવું બળ છે જે મોભ અથવા મશીનનો આકાર બગાડી શકે છે, તેને ભાંગી શકે છે, તેને વાળી શકે છે અથવા તેનો નાશ કરી શકે છે. આપણે માનવો પણ ઘરે, આપણા કાર્યસ્થળે તથા સંસારના અન્ય ક્ષેત્રોમાં આ પ્રકારના તણાવનો શિકાર બનીએ છીએ. જેમ જેમ આપણે આપણી આસપાસના બદલાતાં વાતાવરણમાં ગોઠવાવા પ્રયત્નો કરતાં રહીએ છીએ તેમ તેમ આપણા ભાવનાત્મક અસ્તિત્વની અંદર સતત ઉદ્ભવતી ચિંતા અને ખેંચને તણાવ કહે છે. તણાવ માટે અનેક પરિસ્થિતિઓ જવાબદાર હોઈ શકે. એક શિશુ તરીકે, આપણે જ્યારે ભૂખ્યા હોઈએ અને માતા માટે રડીએ ત્યારે તણાવ અનુભવીએ છીએ. એક પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે જ્યારે આપણા અધિકારી આપણી કાર્યદક્ષતા ઉત્કૃષ્ટ ન હોવા તરફ ઇશારો કરે ત્યારે આપણને નોકરી જવાની બીકે તણાવની ભાવના ઉદ્ભવે છે. એક માતાપિતા તરીકે આપણે જ્યારે આપણાં બાળકો તેમનાં ભણતરમાં સારું પ્રદર્શન ન કરી શકે ત્યારે અથવા તેમને આપણી પસંદગીની શાળામાં પ્રવેશ મળે નહીં ત્યારે આપણને તણાવ થાય છે.



આપણે તણાવ પ્રબંધનની રીતો શીખીએ તે પહેલાં આપણા આંતરિક તણાવ તથા તણાવયુક્ત બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ વચ્ચેનો ભેદ સમજીએ. તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિઓ પોતે હાનિકારક હોતી નથી, તેઓ તો ઘણીવાર પ્રગતિના ઉત્પ્રેરક તરીકે કાર્ય કરે છે. તેમનો સામનો કરવાથી આપણી ક્ષમતાઓમાં વધારો થાય તે માટે તેઓ આપણને પ્રેરિત કરે છે. તણાવ વિનાનું વિશ્વ પરીક્ષા વિનાના ભણતર જેવું જ બિનરસપ્રદ હોત. સારા શિક્ષકો ક્યારેય પરીક્ષા વિનાની પ્રગતિને સમર્થન નથી આપતાં અને ભગવાન ક્યારેય રસહીન જીવનને સમર્થના આપતા નથી. આપણા સર્જનહારે જગતની રચના એવી રીતે કરી છે કે તે આપણાં માર્ગમાં સતત પડકારો તથા વિઘ્નો ઉપસ્થિત કર્યા કરે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છેઃ ``જીવન એટલે અધોગતિ તરફ ધકેલતા સંજોગોની હેઠળ અસ્તિત્વનું નિરંતર પ્રાગટ્ય."

આમ, આપણો ઉદ્દેશ્ય તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિઓને નાબૂદ કરવાનો નથી. તેના બદલે, આ પરિસ્થિતિઓને પ્રતિક્રિયા આપતા સમયે આપણી અંદર ઉદ્‌ભવતા ભાવનાત્મક તણાવને નાબૂદ કરવાનો ઉદ્દેશ્ય છે. આ તણાવ વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ બદલાય છે. કોઈ વ્યક્તિ આખા દેશનું સંચાલન પણ એકદમ શાંત ચિત્તે તથા સમાયોજનથી કરી શકે છે. જ્યારે અન્ય વ્યક્તિને એક પરિવારના પ્રબંધનમાં પણ ગભરામણનો અનુભવ થતો હોય. આમ, આપણે જે તણાવ અનુભવીએ છીએ તેનો આધાર બાહ્ય સંજોગો પર નહીં પરંતુ આપણી આંતરિક માનસિકતા પર રહેલ છે.

તણાવ શા માટે ઉદ્ભવે છે?

આપણે તણાવને કેવી રીતે ઘટાડી કે નાબૂદ કરી શકીએ? તણાવ પ્રબંધન પરામર્શકો

તણાવ ઘટાડવા માટે અનેક સમાધાનો સૂચવે છે. તેઓ સમય પ્રબંધન, પરિસ્થિતિ પ્રબંધન, ધ્યાન, યોગ, તાઇ-ચી અને અન્ય અનેક એવી રીતોનો સહારો લેવા સૂચવે છે. જો કે, આ બધી રીતો બિનપ્રભાવી છે કારણ કે તેઓ તણાવના સ્રોતને સ્પર્શ્યા વિના કેવળ તેના લક્ષણો પૂરતું જ કાર્ય કરે છે. તે ટાઇફોઇડની સારવાર કર્યા વગર તેનાથી થતા તાવનું દમન કરવા સમાન છે. આપણે પ્રથમ તેનો મૂળ કારણથી છુટકારો મેળવવો જોઈએ અને તે છે આપણી દોષયુક્ત માનસિક વિચારસરણી જે આપણને તેના તરફ લઈ જાય છે. આમ, તણાવ પ્રબંધનનું પ્રથમ પગથિયું છે તણાવના ઉદ્ગમસ્થાનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો.

તણાવ ત્યારે ઉદ્ભવે છે જ્યારે આપણે કોઈ પરિણામમાં આસક્ત થઈ જઈએ છીએ અને ચિંતિત થઈએ કે શક્ય છે આપણી ઇચ્છા અનુસાર પરિણામ પ્રાપ્ત ન પણ થાય. જો કોઈ ધંધાદારી વ્યક્તિ નફાની આશા રાખતો હોય અને તેને નુકસાન થાય તો તેને તણાવ થાય છે. જો કોઈ સેલ્સ રિપ્રેસેન્ટેટિવ એક ચોક્કસ વેચાણનું લક્ષ્ય સાધવાની ઇચ્છા ધરાવતો હોય પરંતુ તેમ કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે તો તેને તણાવ થાય છે. તેથી, એ તો સ્પષ્ટ છે કે તણાવ આપણી કોઈ ચોક્કસ પરિણામ પ્રત્યેની આસક્તિને કારણે તથા આપણી અન્ય સંભવિત પરિણામોનો સ્વીકાર કરવાની આપણી અનિચ્છાને કારણે થાય છે.

એકવાર આપણે તણાવનું કારણ સમજી જઈએ ત્યારબાદ તેનો ઉપાય તો સરળ છે- આપણા પૂર્વધારિત તથા ઇચ્છિત પરિણામો પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ કરવો. પરિણામમાં આસક્ત થયા વગર તમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરો. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન (૨.૪૭)

'તમારા કર્મ પર તમારો અધિકાર છે, તમારા કર્મોના ફળ પર તમારો અધિકાર નથી.' તમારું કાર્ય રસથી કરો અને તેનું ફળ ભગવાનને સમર્પિત કરી દો.

આપણા કર્મોનું પરિણામ કોઈપણ પ્રકારે આપણા હાથમાં નથી. તે અનેક પરિબળો જેવા કે સંજોગો, અન્યની સહાય, આપણા પ્રતિસ્પર્ધીઓના પ્રયત્નો, આપણાં નસીબ, યોગાનુયોગ, ઈશ્વર ઇચ્છા અને એવા અન્ય કેટલાય પરિબળો જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેના પર આધારિત છે. આમ, સમજ એમાં જ છે કે આપણે આપણાં પ્રયત્નો કરીએ અને જે પણ ફળ મળે તેમાં સંતોષ મેળવીએ.

આસક્ત થયા વિના કરાયેલ કાર્યનાં ઉદાહરણો

સાધારણ દૈનિકજીવનમાં અપરિચિત લાગતું હોય, પરંતુ ફળમાં આસક્તિ રાખ્યા વિના કાર્ય કરવાનું તત્ત્વજ્ઞાન એ કોઈ નવીન પ્રવૃત્તિ તો નથી જ કે જેના વિશે આ પૂર્વે આપણે સાંભળ્યું પણ ન હોય. અહીં એક પરિચારિકાનું દૃષ્ટાંત પ્રસ્તુત છે:

હૉસ્પિટલમાં કામ કરતી પરિચારિકા દર્દીઓની બહુ જ સંભાળ રાખે છે અને ધ્યાનપૂર્વક સેવા કરે છે. જો દર્દીનું મૃત્યુ થઈ જાય છે તો પરિચારિકા દુઃખી નથી થતી અને જો દર્દી સાજો થઈ જાય તો તે તેની ખુશી નથી મનાવતી. તે કેવળ તેની ફરજ પર ધ્યાન આપે છે. પરંતુ જો દર્દી તેની કોઈ સંબંધિત વ્યક્તિ હોય તો તેના દાયિત્વનું પાલન કરતી વખતે તે ઘોર ચિંતાનો અનુભવ કરે છે. અહીં તે દર્દી પ્રત્યે આસક્ત છે પરંતુ શેષ સર્વ દર્દીઓ સાથે તો નિઃસ્પૃહ ભાવે દાયિત્વનું પાલન જ કરતી હોય છે.

આ જ પ્રમાણે, આસક્તિ વિના કાર્ય કરવાના અસંખ્ય દૃષ્ટાંતો છે.

બૅંકમાં કામ કરતો કૅશિયર રોજ કરોડો રૂપિયા સ્વીકારે છે અને તેનું વિતરણ કરે છે. આટલી મોટી રકમ સાથે એકદમ ધ્યાનપૂર્વક લેવડ-દેવડ કરતા હોવા છતાં તે ચિંતા કે ખુશી

બન્નેમાંથી કોઈનો અનુભવ કરતો નથી. પરંતુ જો તે પોતાના પગારની રકમ લે અને ઘરે પાછા ફરતી વખતે તેમાંથી ૨,૦૦૦ રૂપિયાની નોટ પડી જાય તો તે અત્યંત દુ:ખી થઈ જાય છે. તે પોતાના ધનમાં આસક્ત છે, પરંતુ બૅંકમાં તે ફક્ત પોતાની ફરજ અદા કરે છે.

ઉપર આપેલા ઉદાહરણો દર્શાવે છે કે એવાં કેટલાંયે કાર્યો છે જે આપણે આસક્તિ વિના કરીએ છીએ. હવે, જો આપણે આ જ મન:સ્થિતિ દરેક સમયે અને પરિસ્થિતિમાં રાખતાં શીખી જઈએ, તો આપણને તણાવનું કાયમી નિવારણ મળી જશે અને આપણે આનંદમય શાંતિમાં રાચીશું. ભગવદ્ગીતા કહે છે,

વિહાય કામાન્યઃ સર્વાન્પુમાંશ્ચરતિ નિઃસ્પૃહઃ
નિર્મમો નિરહંકારઃ સ શાન્તિમધિગચ્છતિ
(૨.૭૧)

'એ વ્યક્તિ જે પોતાની બધી જ માયિક કામનાઓનો ત્યાગ કરે છે અને લોભ, માલિકીભાવ, અહંકારની ભાવનાથી મુક્ત જીવન જીવે છે તે પૂર્ણ શાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે.'

હું આ પ્રકારની વર્તણૂકને એક ટૂંકા શબ્દ NATO દ્વારા સમજાવીશ. આમ તો તે એક પ્રખ્યાત સંસ્થા 'North Atlantic Treaty Organization'નું નામ છે, પરંતુ અહીં તેનો અર્થ મેં 'Not Attached to Outcome' (પરિણામ પ્રત્યે આસક્તિનો અભાવ) તેમ લીધો છે. ચાલો આપણે NATOની અસરકારકતા ગૉલ્ફની રમતની એક સરળ પ્રવૃત્તિ દ્વારા સમજીએ.

જ્યારે લોકો ગૉલ્ફ રમતાં હોય ત્યારે તેઓ હંમેશાં રમતના પરિણામ- બોર્ડ પર આવતા સ્કોર પર ધ્યાન આપતા હોય છે. તેથી તેઓ તેમનો સ્કોર કેટલો ઓછો કે વધુ છે તેમાં એટલા ગૂંચવાયેલા રહે છે કે તેઓ તેમની રમતના શૉટનો આનંદ માણી શકતા જ નથી. તેમના માટે, રમતનો સાર કેવળ સ્કોર છે, જે તેમના પ્રયાસોનું એક માત્ર પરિણામ છે. તેથી સ્કોર તેમના માટે ખુશીનો પ્રાથમિક સ્રોત બની જાય છે અને રમતનો આનંદ ગૌણ બની જાય છે. જો સ્કોર સારો હોય તો તેઓ ખુશ થાય છે અને તે ખરાબ હોય તો તેઓ દુ:ખી થાય છે. તેના બદલે, તેઓ સ્કોર વિશે વિચારવાનું થોડા સમય માટે બાજુમાં રાખીને જો તેમના શૉટ પર ધ્યાન આપી અને તેનો આનંદ લેવાનો નિર્ણય કરે તો તેમને દરેક શૉટ રમવામાં ખૂબ જ આનંદ મળશે. તેઓ તેમનાં જીવનનું સર્વશ્રેષ્ઠ ગૉલ્ફ રમી પણ શકશે કારણ કે તેઓ પરિણામની ચિંતા- ભૂતકાળની ભૂલો અને ભવિષ્યની ચિંતાથી મુક્ત રહી રમશે. આ રીતે, તેઓ વર્તમાનમાં પૂર્ણપણે હાજર રહી શકશે.

આ જ પ્રમાણે, NATOની વિભાવના વ્યાવસાયિક સંસ્થાઓમાં કાર્ય કરવા સમાન અનેક જટિલ પ્રક્રિયાઓમાં પણ અમલમાં લઈ શકાય. પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના કેવળ તમારા પ્રયાસો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

અહીં એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવવો સહજ છે, 'જો આપણે પરિણામ પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ કરી દઈશું, તો શું તે આપણી કાર્યક્ષમતા અને કાર્યદક્ષતામાં ઘટાડો નહીં કરે?'

આ પ્રશ્ન થવો સહજ છે અને ના, આપણી કાર્યદક્ષતા નિશ્ચિતપણે નહીં ઘટે. હકીકતમાં તો, આપણે કાર્ય કરતી વખતે તણાવ, ચિંતા, સંશય અને ગભરાટ, બીક જેવી નકારાત્મક ભાવનાઓથી મુક્ત રહીશું અને આપણી અસરકારકતામાં વૃદ્ધિ જ થશે. ઉદાહરણ તરીકે, ધંધાદારીઓ અને રમતવીરો એ જાણે છે કે જો તેઓ ઇન્ટરવ્યૂ સમયે, સોદો કરતી વખતે અથવા ચાલુ રમતની મધ્યે જો ચિંતિત કે ભયભીત થઈ જશે તો તેઓ ચોક્કસ ભૂલ કરી બેસશે. આ એક મુખ્ય કારણ છે કે લોકો હંમેશાં કહેતા હોય છે, 'શાંતિ રાખો' જેનો અર્થ

અહીં થાય છે પરિણામથી અનાસક્ત રહો.

તે જ રીતે, નિષ્ણાત સર્જન ચિકિત્સકો કેટલાંયે ઑપરેશન કરતાં હોય છે, પરંતુ તેઓ પોતાના બાળકનું ઑપરેશન ક્યારેય કરતાં નથી. કારણ કે તેમને ખબર છે કે તેમની આસક્તિને કારણે તેઓ કદાચ ભૂલ કરી બેસે.

ડૉ. મુખરજી પંચાવન વર્ષના સર્જન છે અને તેમણે તેમના જીવનમાં ૫,૦૦૦ ઑપરેશન્સ કર્યાં છે. પરંતુ આજે તેમની પત્ની બીમાર છે. શું તે તેમનું ઑપરેશન કરશે? શક્ય છે કે તેઓ કહેશે, "હું તેના પ્રત્યે ખૂબ આસક્ત છું અને મારાથી કદાચ ભૂલ થઈ જાય. હું મારા મિત્રને બોલાવું છું કારણ કે હું નહીં કરી શકું.' આજે તેઓ ઑપરેશન કરવામાં બહુ જ અસમંજસ અનુભવી રહ્યા છે, કેમ? કારણ કે તેઓ તેમની પત્નીના સ્વાસ્થ્યના પરિણામમાં આસક્ત છે જેને કારણે તેમનો આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યક્ષમતા બન્નેનું સ્તર નીચું છે.

આમ, પરિણામમાં અનાસક્તિ હંમેશાં અધિક સારી રીતે કાર્ય કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આપણું મન ફક્ત પ્રયત્નો પર કેન્દ્રિત રહે, તો આપણે શાંતિપૂર્વક અને સંતુલિત રીતે કાર્ય કરી શકીએ. સાંપ્રત સંશોધન દર્શાવે છે પશ્ચિમ સંસ્કૃતિ પણ આ સિદ્ધાંતને સમર્થન આપે છે.

આધુનિક લેખકોનો દૃષ્ટિકોણ

આધુનિક પેઢી પોતાનું ધ્યાન ધ્યેય નક્કી કરવામાં અને તેને હાંસલ કરવામાં રાખે છે અને તેને કારણે છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં આ મુદ્દા ઉપર અનેક પુસ્તકો લખાયાં છે. બાળકો માટે ધ્યેયપ્રાપ્તિ પર પણ કેટલાંક પુસ્તકો લખાયેલાં છે. આ સંદર્ભમાં સમજીએ તો આ બધા ધ્યેયને જ પરિણામ સમાન ગણવામાં આવે છે. અમુક ચોક્કસ પરિમેય પરિણામો સિદ્ધ કરવા એ જ કૉર્પોરેટ વાતાવરણમાં સફળતાનો માપદંડ છે. બિઝનેસની દુનિયામાં એક સમયે Management By Results (MBR), એટલે કે પરિણામો દ્વારા પ્રબંધન ખૂબ જ પ્રચલિત પ્રણાલી હતી. વર્ષો પશ્ચાત્ શીર્ષકો તથા નામો તો બદલાયા છે, પરંતુ હજુ પણ સફળતાના પરિમાણ એ જ રહ્યાં છે ધ્યેય, હેતુ, પરિણામ, મૂળ મુદ્દો અને સિદ્ધિઓ.

આ MBR પદ્ધતિ કોઈ સુઆયોજન માટે લોકોને અવશ્ય સહાયરૂપ છે. તેના દ્વારા વિચારોની સ્પષ્ટતા અને ધ્યેય પરનું કેન્દ્ર સ્થાપિત થાય છે. પરંતુ આ 'પરિણામ જ સર્વસ્વ છે' અભિગમમાં સૌથી મોટું જોખમ એ રહેલું છે કે લોકો એવું માનવા લાગ્યા છે કે સુખ ગંતવ્યમાં જ છે. તેઓ પ્રયાસોમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનું ચૂકી જાય છે. પરિણામે, કેટલાક સાંપ્રત વિચારકોએ 'પરિણામમાં જ સુખ છે' એ અભિગમ સામે પ્રશ્નો ઉઠાવવાના શરૂ કર્યા છે.

રીચ હેબિટ- ધ ડેઇલી સક્સેસ હેબિટ્સ ઑફ વેલ્ધી ઇંડીવિડ્યુઅલ્સના લેખક થોમસ કોર્લીએ પાંચ વર્ષના સંશોધન દરમ્યાન બસો કરોડપતિઓના ઇન્ટરવ્યૂ લીધા અને અભ્યાસ કર્યો. તેઓ લખે છે કે તે જાણીને તેમને આશ્ચર્ય થયું કે આ બધા જ લોકો દરરોજ અતિ પરિશ્રમ કરતા, કોઈ મોટા પુરસ્કારની કામના માટે નહિ, પરંતુ એટલા માટે કે તેઓ જે કરતા હતા તે તેમને પ્રિય હતું અને તેઓ માનતા હતા કે પરિશ્રમ કોઈક દિવસ ફળીભૂત થશે. 'દરરોજ તમારું શ્રેષ્ઠ કાર્ય આપો' એ તેમનો નિરંતર સંદેશ હતો. કેટલાક લોકોએ તો એમ પણ કહ્યું કે તેમને કોઈ ચોક્કસ પરિણામની આશા નહોતી! તેમની સૌથી મોટી અનુભૂતિ એ હતી કે તેઓ ફક્ત તેમના પ્રયત્નોનું નિયંત્રણ કરી શકતા હતા, પરિણામોનું નહીં. તેના પરિણામે, તેઓ અમુક ચોક્કસ લક્ષ્યની સિદ્ધિ અંગેની ચિંતાઓ કરવામાં અને અપેક્ષાઓમાં તેમની માનસિક શક્તિનો વ્યય કરતા નહોતા. તેમના માનસિક સ્રોતો તેમના કાર્યો પર તથા તેમના ઉત્તમ પ્રયાસો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે મુક્ત રહેતા હતા.

જોશુઆ બેકર કે જે, સિંપ્લીફાયઃ સેવન ગાઇડીંગ પ્રિન્સિપલ્સ ટૂ હેલ્પ એની વન ડિક્લટર ધેઅર હોમ એન્ડ લાઇફ ના લેખક અને ધી વૉલ સ્ટ્રીટ જર્નલ અનુસાર એવા લેખક જેનું પુસ્તક સૌથી વધુ વેચાય છે તેઓ તેમના બ્લોગમાં લખે છે, કેવળ પરિણામની અપેક્ષા નહીં પરંતુ એ અનુભવ કે ખુશી ફક્ત પરિણામની પ્રાપ્તિથી જ મળે તે વિચાર માત્ર આપણને અનેક ખુશીની પળોથી વંચિત કરી નાંખે છે. ફક્ત પરિણામો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવાથી આખી પ્રક્રિયા જાણે કે આપણે વૈતરું કરતાં હોઈએ, આપણા ધ્યેયરૂપી શિખર સુધી પહોંચવા માટે સહન કરતાં હોઈએ તેવો અનુભવ કરાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે ફૂલોના સુવ્યવસ્થિત ઉદ્યાન અને બગીચાની પ્રશંસા કરીએ છીએ, પરંતુ આપણે તેની કાળજી રાખવા માટે જરૂરી કાર્યોને નીરસ મજૂરી તરીકે જોવા ટેવાયેલા છીએ. ઉદ્યાન માટે આપણને પ્રશંસા મળી હોત તો આપણે ઉદ્યાનને રમણીય બનાવવા માટેના પ્રયાસોને મજૂરીના બદલે રસપ્રદ ખંત તરીકે સ્વીકાર્યા હોત.

જો આપણે વર્તમાન પળ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું અને મહેનતનો આનંદ માણીશું તો આપણે બુદ્ધિમત્તાને મુક્ત કરી શકીશું અને આપણા કાર્યમાં સર્જનાત્મકતાનો અનુભવ કરીશું. તેમ કરવાથી આપણે આપણું કાર્ય સૌથી ઉત્કૃષ્ટ રીતે કરીશું અને તદનુરૂપ પરિણામો આવતા જશે.

બેકરે એવો નિષ્કર્ષ તારવ્યો કે કેવળ પરિણામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું એ અદૂરદર્શિતા છે અને તે આપણને સમય અને ઊર્જા જે આપણા નિયંત્રણમાં છે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી વિચલિત કરી દે છે. તેને કારણે આપણા જીવનમાં કાર્ય અને શ્રમનો જે હેતુ છે તેમાં ઓછપ આવે છે. તે આપણા દૈનિક જીવનમાં અનુશાસનના અનુપાલન મૂલ્યની ઉપેક્ષા કરે છે અને તેથી વધુ, તે સંતોષની ભાવનાનો પણ નાશ કરે છે. જ્યારે આપણે એવું માનવા લાગીએ કે સુખ ફક્ત ભવિષ્યમાં-લક્ષ્ય-પ્રાપ્તિથી જ મળશે ત્યારે આપણે વર્તમાનની તે તરફની આપણી યાત્રામાં મળતો આનંદ ગુમાવી બેસીએ છીએ.

ટૉમ મર્કો તેના બ્લોગ 'પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, પરિણામ પર નહિ' (Focus on Process, Not Outcome) માં પરિણામ પર નહીં પરંતુ કર્મ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અંગે બહુ જ મહત્ત્વની વાત પ્રસ્તુત કરે છે. તેઓ કહે છે, 'આપણને એવું લાગે છે કે ઇચ્છિત પરિણામને હાંસલ કરવા માટેનો સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે પરિણામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને તે તરફ આગળ વધવું અને આપણા પ્રત્યેક પ્રયાસોને તેમની ઉચિતતાના સંદર્ભમાં ફરી ફરીને જોખવા, પરંતુ આ એક નિમ્ન પ્રકારનો અભિગમ છે. જો તમે અપેક્ષિત પરિણામ પર ઓછું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો અને ઉપયુક્ત અધિક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો, તો તમે અધિક ઝડપથી શીખી શકશો તથા તમારા પરિણામથી અધિક આનંદિત થશો.'

ટૉમ મર્કો કહે છે કે પરિણામ કરતાં તે માટેની પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું એ અધિક ઉપયોગી કાર્યશૈલી છે. તેના લાભ નીચે મુજબ છેઃ

-તે નવીનતમ પ્રયોગો કરવા પ્રેરે છે, પ્રતિભાશોધ માટે અધિક અવસર પૂરા પાડે છે અને અપેક્ષિત હોય તેના કરતાં અધિક સારા પરિણામની શક્યતાઓનું સર્જન કરે છે.

- તે આપણને આખી પ્રક્રિયા આનંદથી અનુભવવા દે છે અને તેથી આપણે વર્તમાન સાથે અધિક ગહનતાથી જોડાઈએ છીએ.

- તે આપણને નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતા આપે છે. આપણા ઉત્કૃષ્ટ પ્રયાસો કરવા તે આપણા નિયંત્રણમાં છે.

- તે આપણા આનંદને કોઈ ચોક્કસ પરિણામના આધારે આકસ્મિક બનાવતી નથી.

આપણે સો ટકા પ્રયાસો કર્યા છે, તે ભાવના આનંદને ખેંચી લાવે છે.

આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આધુનિક લેખકો પણ એ જ નિષ્કર્ષ પર પહોંચી રહ્યાં છે કે પરિણામ અંગે તણાવ અનુભવવો એ આપણી ક્ષમતાને ઘટાડે છે. તેના બદલે, આપણા પ્રયાસો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું એ અધિક ઉચિત કાર્યશૈલી છે અને તે તણાવને દૂર કરે છે.

આ નિષ્કર્ષ ભગવદ્ગીતાના સર્વકાલિક જ્ઞાનની પુનરોક્તિ કરે છેઃ

કાયેન મનસા બુદ્ધ્યા કેવલૈરિન્દ્રિયૈરપિ
યોગિનઃ કર્મ કુર્વન્તિ સઙ્ગં ત્યક્ત્વાત્મશુદ્ધયે
(૫.૧૧)

'યોગીઓ આસક્તિ ત્યજીને તેમના શરીર, ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિથી ફક્ત તેમના સ્વશુદ્ધિના હેતુથી દરેક દૈહિક કાર્ય કરે છે.'

ચાલો આપણે જોઈએ કે આપણે તેમની આ ફિલસૂફીને કર્મયોગના સિદ્ધાંત દ્વારા આપણા જીવનમાં કેવી રીતે અપનાવી શકીએ.

કર્મયોગ- દિવ્ય ચેતનામાં રહી કાર્ય કરવાની કળા

જો તણાવનું મૂળ કારણ આસક્તિ છે તો આપણે તેમાંથી કઈ રીતે છૂટી શકીએ? ભગવદ્ગીતા એક સરળ ઉત્તર આપે છે. તે આપણને આસક્તિનો ત્યાગ કરવાનો ઉપદેશ આપતી નથી, પરંતુ આપણી આસક્તિને દિવ્ય ભગવાનમાં રૂપાંતરિત કરવા સૂચવે છે. કર્મયોગનો આ જ સિદ્ધાંત છે. કર્મયોગી એ વ્યક્તિ છે જે સંસારી કાર્યોના કોલાહલમાં વ્યસ્ત હોવા છતાં મનથી સ્થિતપ્રજ્ઞ રહે છે.

તે કેવી રીતે થઈ શકે? કર્મયોગ એ કર્મ (વ્યાવસાયિક ઉત્તરદાયિત્વ) અને યોગ (ભગવાન સાથેનું એકત્વ) એ બન્ને શબ્દોનો સમન્વય છે. 'શરીર સંસારમાં, મન ભગવાનમાં' કર્મયોગી તેના સર્વ સંસારી ઉત્તરદાયિત્વનું શરીરથી વહન કરે છે અને તેનું મન ભગવાનમાં આસક્ત રાખે છે.

ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, અંબરિષ, પૃથુ અને યુધિષ્ઠિર જેવા કેટલાયે કર્મયોગીઓ ભારતના ઇતિહાસમાં થઈ ગયા છે. તેઓ બધા મહાન રાજાઓ હતા અને તેઓ સતત લોકોથી ઘેરાયેલા રહેતા. તેઓ તેમનાં રાજ્યનો કારભાર સંભાળવા જેવા અનેક જટિલ કાર્યો કરતા અને છતાં આંતરિક રીતે તેમની ચેતના સતત ભગવાનમાં તરબોળ રહેતી.

કર્મયોગની સાધના ભગવદ્ગીતાનું કેન્દ્રબિંદુ છે. તે કર્મને કષ્ટદાયક સમજીને કૃત્રિમ રીતે તેનો ત્યાગ કરવાનું નહીં, પરંતુ જટિલ કાર્યો કરવા છતાં આંતરિક રીતે સંતુલિત રહેવાની શિક્ષા આપે છે.

ભગવદ્ગીતાનું શ્રવણ કરનાર અર્જુન કહે છે, 'મારે મારા વર્ણાશ્રમ ધર્મોનો ત્યાગ કરવો છે. તે મને વિચલિત કરે છે અને મૂંઝવણમાં મૂકે છે.'

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે, 'ના, અર્જુન! તારા પરિવાર, સમાજ અને સત્યના માર્ગ પ્રત્યે તારી ફરજ છે. ત્યાગ કરવાને બદલે કર્મયોગી બન.'

સર્વેષુ કાલેષુ મામનુસ્મર યુધ્ય ચ **(ભગવદ્ ગીતા ૮.૭)**

'દરેક સમયે મારું સ્મરણ કર તથા કર્મ કરવાનું ચાલુ રાખ.'

જગદ્ગુરુ કૃપાળુજી મહારાજ પણ તેમના ઉપદેશમાં કર્મયોગ પર મહત્ત્વ આપે છેઃ

મન હરિ મેં તન જગત મેં, કર્મ યોગ તેહિ જાન

તન હરિ મેં મન જગત મેં, યહ મહાન અજ્ઞાન
(ભક્તિ શતક ૮૪)

'જો શરીર સંસારમાં વ્યસ્ત હોય અને મન ભગવાનમાં તલ્લીન હોય તો તે કર્મયોગ છે. તેનાથી વિપરીત ઘોર અજ્ઞાન છે, જેમાં શરીર ભગવાનમાં અને મન સંસારમાં લીન હોય.'

સંત કબીરે આ જ સિદ્ધાંત સરળ શબ્દોમાં શીખવ્યો છેઃ

સુમિરન કી સુધિ યૌં કરો, જ્યોં સુરભિ સુત માહિં
કહે કબીર ચરો ચરત બિસરત કબહુન્ક નાહિં

'ભગવાનને એ રીતે યાદ કરો જે રીતે ગાય વાછરડાંને યાદ કરે છે. તે આખો દિવસ ખેતરમાં ચરતી રહે છે, પણ તેનું ધ્યાન તો વાછરડાં પર જ રહે છે.'

જ્યારે મન પ્રભુમાં હોય ત્યારે આપણે સહજભાવે તેમની પ્રસન્નતા માટે કાર્ય કરીએ છીએ અને આપણા કર્મોના ફળો તેમને અર્પણ કરીએ છીએ. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

યત્કરોષિ યદશ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્
યત્તપસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્
(૯.૨૭)

'તું જે પણ ખોરાક ગ્રહણ કર, જે પણ યજ્ઞો કર અને જે પણ દાન- પુણ્ય કર, તે દરેકને મારી ભેટ તરીકે કરજે. '

કર્મયોગની સાધનાના લાભ

દૈનિક કાર્યો કરતાં કરતાં યોગસ્થિત થઈને દિવ્ય સાથે લિપ્ત રહેવું એ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. આપણું મન દિવ્ય ક્ષેત્રમાં રહેતું હોવાથી આપણું કાર્ય, પરિણામ અને નિષ્ફળતા બધા પ્રત્યેનો પરિપ્રેક્ષ્ય પણ દિવ્ય થઈ જાય છે. આ કર્મયોગના અનેક કેટલાક ફાયદા છેઃ

પ્રથમ તો એ કે આપણે પોતાને દિવ્યતાના એક અંશ તરીકે જોવા લાગીએ છીએ. આવો અભિગમ આપણને એક ઉચિત સ્વ-ઓળખ પ્રદાન કરે છે જે અહંકાર પર આધારિત હોતી નથી કે અન્ય લોકોની આપણા વિશેની માન્યતા પર પણ આધારિત હોતી નથી. આપણે પોતાને નિકૃષ્ટ માન્યા વિના નમ્રતા જાળવી રાખીએ છીએ.

બીજો લાભ એ છે કે આપણે આપણા કાર્યને દિવ્યસેવા સ્વરૂપે જોઈએ છીએ. તે કાર્ય વૈતરું ન રહેતાં આનંદની અભિવ્યક્તિ બની જાય છે. તેને પરિણામે, આપણે સકારાત્મક અભિગમ અપનાવીએ છીએ અને ભગવાનના સુખાર્થે આપણી સંપૂર્ણ દક્ષતાથી કાર્ય કરીએ છીએ.

ત્રીજો લાભ એ છે કે આપણા કર્મોના ફળ ભગવાનના આનંદ માટે હોય છે અને તેથી આપણે તેમની સાથે આસક્ત થતાં નથી. જો આપણે આપણી સર્વોત્તમ મહેનત બાદ પણ સારાં પરિણામ ન મેળવીએ તો આપણે એવું વિચારીએ છીએ, 'કદાચ ભગવાનની ઇચ્છા નહોતી. હું તેમની ઇચ્છાને શરણાગત થઈ અને ખુશ રહું.' આ અનાસક્તિની ભાવના આપણને તણાવ, ચિંતા અને ભયથી મુક્ત કરે છે.

ચોથો લાભ એ છે કે આપણે તે દરેક વ્યક્તિ જેની સાથે આંતરક્રિયા કરીએ છીએ તેને પણ દિવ્યાંશ માનીએ છીએ અને તેને પરિણામે આપણે દરેક વ્યક્તિ માટે સદ્ભાવના રાખવા લાગીએ છીએ. આપણી આંતરક્રિયાઓ સકારાત્મક અને સેવા-કેન્દ્રિત બને છે.

પાંચમો લાભ એ છે કે જ્યારે આપણે ભગવાનને આપણી ચેતનામાં રાખીએ છીએ અને આપણે એ અનુભૂતિ કરવા લાગીએ છીએ કે તેમની કૃપાથી દરેક કાર્ય શક્ય બને છે અને તેથી

આપણે કર્તૃત્વાભિમાનથી મુક્ત થઈએ છીએ.

છઠ્ઠો લાભ એ છે કે માનવજીવનનું લક્ષ્ય ભગવદ્-પ્રાપ્તિ છે. કર્મયોગને કારણે આપણે સાંસારિક ઉત્તરદાયિત્વનું વહન કરવાની સાથે સાથે આપણા આ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધીએ છીએ.

આપણે કર્મયોગના પ્રભાવ અને લાભ વિશે જાણ્યું. આ રીતે, કર્મયોગીઓ દુનિયામાં જીવે છે પરંતુ દુનિયાને પોતાની અંદર જીવવા દેતા નથી. જો કે, આ સાધનાના સૌથી આવશ્યક પાસા તરફ ધ્યાન દોરવું અતિ મહત્ત્વનું છે અને તે છે ચેતનાને સદૈવ ભગવાનમાં લિપ્ત રાખવી.

ભગવાનનું નિરંતર સ્મરણ

લોકો ઘણીવાર પોતાને કર્મયોગી માને છે. જ્યારે તેમને સમજાવવા કહો તો તેઓ કહે છે, 'હું દરરોજ સવારે અડધો કલાક યોગ કરું છું અને દિવસ દરમિયાન કર્મ પર ધ્યાન આપું છું. હું કર્મ અને યોગ બન્ને કરું છું એટલે હું કર્મયોગી છું.' પરંતુ, આ ખોટું અર્થઘટન છે.

કર્મયોગ એટલે સાંસારિક ફરજોનું વહન કરતાં કરતાં મનને સતત ભગવાનમાં લિપ્ત રાખવું.

જ્યાં સુધી આપણું મન દિવ્ય ક્ષેત્રમાં છે ત્યાં સુધી તે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, ગ્લાનિ, ભય, લોભ અને ચિંતા જેવી સાંસારિક ભાવનાઓથી દૂર રહે છે. જેમ જેમ ભગવાનનું સ્મરણ આપણા મનમાં નિરંતર રહેવા લાગે છે તેમ તેમ આપણે આપણાં કાર્ય દ્વારા દિવ્ય યોગની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

તેથી, કર્મયોગની શરત એ છે કે મન સતત ભગવાનમાં રહે અને તે વારંવાર ભગવદ્‌ગીતામાં અનેક શ્લોકો દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે:

સર્વેષુ કાલેષુ મામનુસ્મર યુધ્ય ચ (ભગવદ્ગીતા ૮.૭)

'સદૈવ મને યાદ કર અને તારું કાર્ય કર.'

અનન્યચેતાઃ સતતં યો માં સ્મરતિ નિત્યશઃ (૮.૧૪)

'ફક્ત મારી ભક્તિમાં સતત તારું મન લિપ્ત રાખ. હંમેશા મને યાદ કર.'

સતતં કીર્તયન્તો માં યતન્તશ્ચ દૃઢવ્રતાઃ (૯.૧૪)

'હંમેશા પરમ શ્રદ્ધા અને સંકલ્પથી મારા ગુણનું ગાન કર.'

તેષાં નિત્યાભિયુક્તાનાં યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્ (૯.૨૨)

'જો તારું મન નિત્ય મારામાં જ લિપ્ત રહેશે, તો હું તારું દરેક માર્ગ પર રક્ષણ કરીશ.'

આ શ્લોકો આપણને જણાવે છે કે જ્યારે આપણે દૈનિક કાર્યો કરીએ ત્યારે આપણું મન અવિરતપણે ભગવાનમાં લિપ્ત રહેવું જોઈએ.

કર્મયોગનો આ સિદ્ધાંત સાંભળીને લોકો ઘણી વાર પૂછતા હોય છે, `જો અમે સતત ભગવાનનું ચિંતન કર્યા કરીશું તો અમે અમારું દૈનિક કાર્ય ક્યારે કરીશું?' આ પ્રશ્ન સહજ રીતે થાય તેમ છે કારણ કે મનના ઉપયોગ વગર કોઈ કામ શક્ય જ નથી.

વાસ્તવમાં, તેનો ઉત્તર પણ ઘણો સરળ છે. કર્મયોગમાં ભગવાન પર ધ્યાન રાખવું આવશ્યક નથી, પરંતુ આપણા મનને તેમનામાં આસક્ત રાખવું આવશ્યક છે. તેના માટે આપણે કંઈ નવું શીખવાની જરૂર નથી. આપણે અન્ય સ્થાને આસક્તિ રાખીને કાર્ય કરવાનું જાણીએ જ છીએ:

(૧) એક વ્યક્તિ ઓફિસમાં સવારે આઠથી સાંજના પાંચ સુધી કામ કરે છે, પરંતુ તેનું મન સતત ગૉલ્ફમાં લાગેલું હોય છે. તે સતત વિચારતો રહે છે, 'છ ક્યારે

વાગશે અને હું ક્યારે ગૉલ્ફ રમવા જઈશ?'

(૨) અન્ય વ્યક્તિને દારૂની લત છે. તે વિચારે છે, 'મારો દિવસ ક્યારે પતશે અને હું ક્યારે મારા મિત્રો સાથે મદિરાપાન માટે બેસીશ?'

(૩) અન્ય એક વ્યક્તિ જે એક ફોર્ચ્યૂન ૫૦૦ કંપનીના સીઇઓ છે. તેણી પોતાના કાર્યમાં ખૂબ જ દક્ષ છે તેવું લોકો કહે છે, પરંતુ હકીકતમાં તેઓને આ સંસ્થા પ્રત્યે કોઈ આસક્તિ નથી, તેઓ તો પોતાને મળતા પગાર માટે કાર્ય કરે છે. જો કોઈ અન્ય સંસ્થા તેને આથી દોઢગણો પગાર આપે તો તેઓ તરત જ તેમની વર્તમાન કંપનીને અલવિદા કહી દેશે. તેમની આસક્તિ તેમના કામમાં નહીં, તેમના પરિવાર, હોદ્દા અને માલિકીમાં છે. કાર્ય તો એ આ બધું મેળવવા કરે છે.

આ કેટલાક ઉદાહરણો છે જ્યાં વ્યક્તિ કોઈ એક સ્થાને છે અને તેની આસક્તિ અન્ય સ્થાને. આપણે બધાં આ શૈલીથી કાર્ય કરવાનું જાણીએ જ છીએ. આમાં નાનું અમથું પરિવર્તન આપણને કર્મયોગી બનાવી શકે છે. કર્મયોગનો સિદ્ધાંત કહે છેઃ તમારું મન કેવળ ભગવાનમાં રાખો, દુનિયામાં બીજે ક્યાંય નહીં અને પછી તમારું કાર્ય કરે જાઓ.

આ વિષય આપણને આગલા પ્રશ્ન પર લઈ જાય છેઃ ભગવાન પ્રત્યેની નિરંતર આસક્તિની અવસ્થાને આપણે કેવી રીતે સિદ્ધ કરી શકીએ? નીચેના વિભાગમાં એક શક્તિશાળી રીત સમજાવવામાં આવી છે.

ભગવાનની વિધમાનતાનો અભ્યાસ

આપણે ભગવાનની હાજરી દરેક સમયે કેવી રીતે અનુભવી શકીએ? આપણી જાગ્રત અવસ્થામાં આપણે સતત અનુભવતા હોઈએ છીએ, 'હું ખાઉં છું', 'હું વિચારું છું', 'હું ચાલું છું', 'હું બોલું છું' વગેરે. પરંતુ, આપણે આપણાં અંતઃકરણમાં જ નિવાસ કરતા ભગવાનની હાજરી અનુભવવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. આપણને 'હું છું' તે યાદ રહે છે પરંતુ 'ભગવાન પણ મારી સાથે છે' તે યાદ નથી રહેતું.

આપણે આ પરિપ્રેક્ષ્યને આપણી ચેતનામાં ચોક્કસપણે ઉમેરવો જોઈએઃ `હું એકલો કે એકલી નથી. ભગવાન સદૈવ મારી સાથે છે. તે મારા સાક્ષી અને મારા રક્ષક છે.' હકીકતમાં તો, ભગવાન સર્વત્ર તથા સર્વ-વ્યાપક છે. પરંતુ આપણે તેમની વિધમાનતાની અનુભૂતિ કરવાનું ભૂલી ગયાં છીએ. હવે આપણે આપણી ચેતનામાં તેમના માટે સ્થાન બનાવવાની તથા તેમની નિરંતર હાજરીની અનુભૂતિનો અભ્યાસ કરવાની આવશ્યતા છે.

આપણામાંના અધિકાંશ લોકો જ્યારે પણ મંદિર, દેવળ, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારા કે સિનેગોગ જેવા સ્થાનોની મુલાકાત લઈએ છીએ ત્યારે આપણે ભગવાનની હાજરી અનુભવતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ, જેવા આપણે આવા ધામમાંથી બહાર નીકળીએ છીએ કે આપણે તેને ભૂલી જઈએ છીએ. આ આંશિક અવધારણા- કે ભગવાન કેવળ મંદિરમાં જ છે, તે આપણા મનોભાવને અસર કરે છે. તે આપણને ભેદભાવયુક્ત અને દંભી બનાવે છે- આપણે મંદિરમાં પ્રામાણિક અને નીતિવાન રહીએ છીએ અને તેની બહાર મનસ્વી વર્તન કરીએ છીએ.

આપણે ભગવાનની હાજરીને ફક્ત મંદિર સુધી જ સીમિત રાખતાં હોવાથી આપણા નૈતિક ધોરણોનું પતન થાય છે. તેને બદલે જો આપણે આખાં વિશ્વને તેમનું મંદિર માનીએ અને એવું માનીએ કે તેઓ આપણને સતત નિહાળી રહ્યા છે, તો આપણે કોઈ પણ સ્થાને પાપ નહીં કરીએ. આપણે સદા આપણી નીતિ અને મૂલ્યોના ઉચ્ચ ધોરણો રાખીશું.

એક ખ્રિસ્તી સંત, બ્રધર લૉરેંસ ઑફ રિઝરેક્શન જેમણે પેરિસના એક કાર્મેલાઇટ મોનાસ્ટરીમાં બ્રધર પાદરી તરીકે કાર્ય કર્યું તેઓ પણ આ રીતને તેમની રોજનીશીમાં આ રીતે ટાંકે છેઃ 'જો હું ઉપદેશક હોત તો હું કેવળ ભગવાનની હાજરીની સાધના કરવા અંગેનો ઉપદેશ આપત, અન્ય કંઈ જ નહિ.' તેમનાં લખાણ તેમના મૃત્યુ બાદ મળી આવ્યા હતા અને તેને એક પુસ્તક 'ધ પ્રેક્ટિસ ઑફ ધ પ્રેઝંસ ઑફ ગૉડ' સ્વરૂપે પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા હતાં.

આપણે આ રીતને આપણા દૈનિક જીવનમાં કેવી રીતે અમલમાં મૂકી શકીએ? તમે સવારે જ્યારે ઑફિસ પહોંચો છો અને તમારી ખુરશી પર બેસો છો, ત્યારે કાર્ય શરૂ કરતાં પહેલાં એક પળ થોભો. પ્રથમ ભગવાનને એ ઓરડાના ખૂણામાં પડેલ ખાલી ખુરશી પર બેસાડો. વિચારો, 'શ્રીકૃષ્ણ મને જોઈ રહ્યા છે. હું જે કંઈ કરું છું તે સર્વ તેમની પ્રસન્નતા તેમજ સેવાર્થે કરું છું.' હવે, તમારું કાર્ય શરૂ કરો.

આપણે હજુ સિદ્ધ કર્મયોગી ન હોવાથી, એ શક્ય છે કે આપણે આપણાં કાર્યમાં જેવા ઓતપ્રોત થઈશું કે આપણે ભગવાનને વિસરી જઈશું. કંઈ વાંધો નહીં. એક કલાક પછી, ફરી કામ અટકાવો અને વિચારો, 'ભગવાન મને નિહાળી રહ્યા છે. તે કહી રહ્યા છે, 'અરે ...તારે તો તારું મન મારામાં રાખવાનું છે. શું વિચારવા લાગ્યો/લાગી?' આ રીતે, આપણી ચેતના જે ભગવાનમાંથી ખસી ગઈ હતી તે તેમનામાં ફરી પ્રસ્થાપિત થશે. આપણા મનમાં આવનારા નિમ્ન વિચારોનો પ્રવાહ પણ તેની સાથે જ અટકી જશે.

આપણે આ અભ્યાસ દર કલાકે કરતા રહેવું જોઈએ. એકવાર આપણને આ એક કલાકના અંતરાલની આદત બની જાય ત્યારે આપણે તેની આવૃત્તિ વધારીને દર અડધા કલાકે કરવી જોઈએ. જ્યારે તેમાં સફળતા મળે કે આપણે અંતરાલની મર્યાદા ઘટાડી અને પંદર મિનિટની કરી નાંખવી જોઈએ. આમ, સતત અભ્યાસ દ્વારા, આપણે એ અવસ્થાએ પહોંચી જઈશું જ્યાં આપણે ભગવાનની હાજરી સતત અનુભવવા લાગીશું.

અભ્યાસની મદદથી પૂર્ણતાએ પહોંચવું

અગાઉના વિભાગમાં કર્મયોગની પદ્ધતિ અંગે વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ પણ જાણી લઈએ કે ભગવાનના નિરંતર સ્મરણની અવસ્થા પ્રયાસો વિના પ્રાપ્ત થશે નહિ. જે રીતે અન્ય દુન્યવી કૌશલ્યો કેળવવા માટે સતત અભ્યાસ કરીએ છીએ તે જ પ્રમાણે અહીં પણ તીવ્ર સાધનાની આવશ્યકતા છે.

જ્યારે આપણે નાના હતાં અને સાઇકલ પર પહેલી વાર સવારી કરતાં હતાં ત્યારે આપણને પેડલ પર પગ રાખવા, હેંડલ પકડી રાખવું, સંતુલન જાળવી રાખવું, સામે રસ્તા પર જોતાં રહેવું એ બધું ખૂબ પ્રયત્નો છતાં અઘરું લાગતું હતું. આપણે ધ્યાનપૂર્વકના પ્રયત્નો છતાં નિષ્ફળ જતા હતાં. પરંતુ પર્યાપ્ત અભ્યાસ બાદ, સાઇકલ ચલાવવી આપણા માટે સહજ થઈ ગઈ. હવે જ્યારે આપણે સાઇકલ ચલાવીએ છીએ ત્યારે પગ સ્વત: પેડલ ચલાવે રાખે છે અને આપણે સાઇકલ ચલાવતાં ચલાવતાં અન્ય લોકો સાથે વાતો પણ કરી શકીએ છીએ. આ નિપુણતા ખૂબ અભ્યાસ બાદ આવી. તે જ રીતે, કર્મયોગ પણ પુનરાવર્તિત પ્રયત્નો બાદ સહજ બની જશે.

આ ભગવાનની હાજરીનો અભ્યાસ કરવાની રીતની સુંદરતા એ છે કે તે અપ્રગટ છે. તેને જપમાળા કે કોઈપણ પ્રકારનાં આડંબર વિના આપણા દૈનિક જીવનમાં અપનાવી શકાય છે. જો આપણે પ્રભુ સ્મરણ માટે ઑફિસમાં મંત્રની માળા લઈ જઈશું તો તે અનેક પ્રકારની પ્રતિક્રિયાઓને આમંત્રણ આપશે. લોકો આપણને પ્રશ્નો પૂછે અને આપણે સ્પષ્ટતાઓ કરવી પડે અને તે આ પ્રકારે નજરે ચડવાથી આપણે દિવ્ય સ્મૃતિમાંથી વિચલિત થઈ જઈએ છીએ.

આ કારણે જ ગ્રંથો આપણને આધ્યાત્મિક સાધનાને ગોપનીય રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે.

ગોપનીયં ગોપનીયં ગોપનીયં પ્રયત્નતઃ

'તમારી સાધનાને ગોપનીય રાખો.' અહંકાર અને દંભના શિકાર બનવાથી બચવા તમારી સાધનાને સંસારથી ગુપ્ત રાખો. ભગવાનની હાજરીની અનુભૂતિની સાધના લોકોનું ધ્યાન ખેંચ્યા વગર તેમને યાદ કરવાની સુંદર રીત છે.

કર્મયોગની સફળતા માટે આપણી ચેતનાનું શુદ્ધિકરણ અને દિવ્યતામાં તેની લિપ્તતા બન્ને જરૂરી છે. તેથી, આપણે આપણા મનના આમૂળ શુદ્ધિકરણ માટે અને મનને પ્રભુમય પ્રેમમાં લિપ્ત કરવા માટે એક વધુ રીત અથવા પદ્ધતિ જોઈએ. આ સુંદર પદ્ધતિને અભિપુષ્ટિ અથવા સકારાત્મક સ્વ-ગોષ્ઠિ કહે છે.

સારાંશ

-આપણી આસપાસ સતત બદલાતા રહેતા વાતાવરણમાં આપણું ભાવનાત્મક સ્વરૂપ જે તાણ અને ચિંતા અનુભવે છે તેને તણાવ કહે છે.

- તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ પોતે હાનિકારક હોતી નથી, તેઓ પ્રગતિનો માર્ગ પણ બની શકે છે.
- આપણે જ્યારે આપણા કર્મોના પરિણામ પ્રત્યે અનાસક્ત થઈ જઈએ છીએ અને કેવળ પ્રયાસો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે આપણો તણાવ ઘટી જાય છે.
- જ્યારે આપણે કોઈ પરિણામ પ્રત્યે આસક્ત હોતા નથી (NATO Not Attached to Outcome) ત્યારે આપણે આપણું કાર્ય વધુ સારી રીતે કરી શકીએ છીએ અને આપણે વધુ પ્રફુલ્લિત મનઃસ્થિતિમાં રહીએ છીએ.
- કર્મયોગી એવી વ્યક્તિ છે જે દુન્યવી ઉત્તરદાયિત્વનું શરીરના માધ્યમથી વહન કરે છે પરંતુ તેનું મન ભગવાનમાં લીન રહે છે. 'શરીર સંસારમાં, મન ભગવાનમાં.'
- કર્મયોગની સાધના કોઈપણ તથા સર્વ કાર્ય કરતી વખતે નિરંતર ભગવદ્-સ્મરણની માંગ કરે છે અને તે મનને તેમનામાં લગાડવાથી શક્ય બને છે.
- કર્મયોગના અમલ માટેની એક સુંદર પદ્ધતિ છે ભગવાનની હાજરીનો સતત અભ્યાસ. એક નિશ્ચિત અંતરાલે થોભી અને ભગવાન આપણી સાથે હાજર જ છે તે અનુભૂતિ કરતા રહેવી. ધીમે ધીમે આ અનુભૂતિ કાયમી થઈ જશે અને આપણે તેમની હાજરી સતત અનુભવીશું.

૮. સકારાત્મક સ્વ-ગોષ્ઠિ અને અભિપુષ્ટિ

આપણે એ જોયું કે આપણે કેવાં છીએ અને આપણું મન અને ચેતના કેવી રીતે સંકળાયેલાં છે. તેથી, આપણે મનનાં કેવળ ઉપરનાં સ્તરો જ નહીં પરંતુ તેને આમૂળ શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેના શુદ્ધિકરણની શરૂઆત કરીશું ત્યારે આપણને સમજાશે કે આપણે ધાર્યું હતું તેના કરતાં વધુ ઊંડાણપૂર્વક શુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે. જેમ, મહાસાગર અંદર ખૂબ જ ઊંડો છે પરંતુ તેની સપાટી પર નાના મોજાં ઉછળ્યાં કરે છે, તે જ રીતે મનના પણ બે ભાગ છેઃ ચેતન મન અને અચેતન મન.

આપણે ચેતન મન વિશે જાણીએ છીએ કારણ કે આપણે તેની નકારાત્મકતા, આપણાં મનોભાવના પરિવર્તનો તથા તરંગોનું અવલોકન કરી શકીએ છીએ. પરંતુ આપણે એ નથી સમજતાં કે આ ક્ષુબ્ધતાઓમાંથી નેવું ટકા આપણા અચેતન મનથી પ્રેરિત હોય છે જે અંગે આપણે જાણતા જ હોતા નથી.

આપણા મનોભાવોનું અર્ધચેતન ઉદ્‌ગમબિંદુ

આપણું અવચેતન મન એ આપણાં અનુભવો, ચિત્રો, વિવિધ પ્રકારના ભય, રોષ અને ભૂતકાળની અનેક ઘટનાઓ તથા ઊર્મિઓનો સ્મૃતિ-કોશ છે. તે તળિયા વગરના કૂવા સમાન છે જેમાં કેટલું સંગ્રહિત કરી શકાય તેની કોઈ મર્યાદા નથી. ભૂતકાળની આ અચેતન યાદો આપણાં ચેતન વિચારો અને વર્તનને અસર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકેઃ

ચાર વર્ષની એક બાળકી લિફ્ટમાં ફસાઈ ગઈ હતી. તે એકલી હતી અને મદદ માટે કોઈ નહોતું. તે જ્યાં સુધી તેમાંથી બહાર ન નીકળી ત્યાં સુધી તેને ખૂબ જ ભય, એકલતા અને અનિશ્ચિતતાનો અનુભવ થયો. આ પીડાદાયક ઘટનાનો અનુભવ તેના ચેતન માનસે કર્યો હતો. મહિનાઓ વીતી ગયા અને તે બાળકી આ ઘટનાને સંપૂર્ણ રીતે ભૂલી ચૂકી હતી. પરંતુ, તેની સ્મૃતિ તેનાં અવચેતન મનમાં સંગ્રહિત હતી અને તે તેની પુખ્તવયમાં પણ રહી. અત્યારે પણ, જ્યારે તે બંધ ગાડીમાં બેસે છે તો તેને ગૂંગળામણ થાય છે. તે સમજી નથી શકતી કે તેને બંધ જગ્યાઓનો ભય શા માટે છે અને તેથી જ તે ભયને દૂર પણ નથી કરી શકતી.

અન્ય એક ઉદાહરણ જોઈએ.

એક બાળક બાળપણમાં એક હડકાયા કૂતરાના આક્રમણથી ખૂબ જ ડરી ગયો હતો. થોડા જ મહિનાઓમાં તેના ચેતન માનસમાંથી આ ઘટનાની વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ. પરંતુ તે ઘટના તેના અવચેતન મનમાં જડાઈ ગઈ અને પુખ્તાવસ્થામાં પણ તેને કૂતરાઓનો સતત ભય લાગતો રહ્યો. આપણું ચેતન મન ઘણીવાર ન સમજી શકાય તેવા ભયથી પીડાય છે. આપણી બુદ્ધિ સતત મનને સમજાવવા પ્રયત્નો કરે છે કે આ પ્રકારના ભય પાયાહીન છે અને તેમ છતાં આવા પ્રકારના ભય આપણને છોડતા નથી. અહીં આપણાં અવચેતન મનમાં સ્મૃતિરૂપે સંગ્રહાયેલ ચિત્રો અને ભય આપણા ચેતન મનને જકડીને તેના પર આધિપત્ય જમાવી લે છે.

ફક્ત ફોબિયા કે ભયને જ આ સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા લાગુ પડતી નથી. આપણાં ઘણાં ગમા-અણગમા, તથા અન્ય મનોભાવોને પણ તે જ રીતે લાગુ પડે છે. આપણું અચેતન મન બાળક છે- તે યાદોનો સંગ્રહ કરે છે અને તેની સાથે ભાવનાઓ જોડે છે, પરંતુ તે તાર્કિક રીતે વિચારી શકતું નથી કે આ ભાવનાઓ અથવા વર્તનો આપણા માટે લાભદાયી છે કે નુકસાનકારક. આપણું ચેતન મન સમજે છે કે આ બધી લાગણીઓ તથા મનોભાવો આપણી અંદરના

ઊંડાણમાંથી આવે છે પરંતુ તે જ્યાંથી ઉદ્ભવે છે તે સ્રોત અંગે અજાણ હોય છે.

ફ્રોઇડે અવચેતન મનને અચેતન મન તરીકે પણ ઓળખાવ્યું છે. એમણે તો ત્યાં સુધી અનુમાન કર્યું કે અચેતન મનને પોતાની કામના અને ઉદ્દેશ્ય હોય છે જે અંગે ચેતન મનને જાણ નથી હોતી અને તેથી તેને આપણે અચેતન મન કહીએ છીએ. તેઓ અચેતન મનને સામાજિક રીતે અસ્વીકૃત માન્યતાઓ, વિચારો, ઇચ્છાઓ, આઘાતજનક સ્મૃતિઓ અને દુઃખદાયી લાગણીઓનું સંગ્રહસ્થાન કહે છે. જેને ચેતન મનમાંથી મનોવૈજ્ઞાનિક દમન દ્વારા બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે.

આધુનિક મનોચિકિત્સા વશીકરણ દ્વારા દર્દીઓને તેમના જીવનનાં શરૂઆતના તબક્કાઓમાં પાછાં લઈ જવાની પ્રક્રિયાને માન્યતા આપે છે. પ્રમાણિત સંમોહન ચિકિત્સક દ્વારા કરવામાં આવેલું આ પ્રકારનું માર્ગદર્શિત પ્રત્યાગમન દર્દીઓને તેમના ઉપદ્રવી વર્તન માટેનો સ્રોત તેમના ભૂતકાળના અનુભવોમાંથી શોધવામાં મદદ કરે છે. એક વાર ચેતન માનસમાં આ પ્રકારની જાગૃતતા પ્રવેશે છે પછી આ વર્તનને સુધારવું ઘણી હદે સરળ બની જાય છે.

જો કે, સિગ્મંડ ફ્રોઇડ એ જાણીને ખરેખર ચકિત થઈ ગયા હોત કે આપણું અચેતન મન ફક્ત એક જ જન્મનું નથી હોતું, તે આત્મા સાથે અનેક પૂર્વ જન્મોથી નિરંતર જોડાયેલું છે!

પુનર્જન્મની વિભાવના

ભગવદ્‌ગીતા પુનર્જન્મની ઘટનાને આ રીતે સમજાવે છેઃ

દેહિનોઽસ્મિન્યથા દેહે કૌમારં યૌવનં જરા
તથા દેહાંતરપ્રાપ્તિર્ધીરસ્તત્ર ન મુહ્યતિ
(૨.૧૩)

'જેમ શરીરમાં રહેલ આત્મા જન્મ, યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થામાંથી સતત પસાર થતો રહે છે તેમ મૃત્યુ સમયે આત્મા અન્ય શરીરમાં પ્રવેશે છે. જ્ઞાનીઓ મૃત્યુથી વ્યથિત નથી થતા.'

આ શ્લોક વિશુદ્ધ તર્ક દ્વારા એક જન્મથી બીજા જન્મમાં આત્માના દેહાંતરણનો સિદ્ધાંત પ્રસ્થાપિત કરે છે. તેઓ સમજાવે છે કે એક જ જીવનમાં પણ આપણા દેહમાં બાળપણથી તરુણાવસ્થાથી પ્રૌઢાવસ્થા અને અંતે વૃદ્ધાવસ્થા એમ અનેક પરિવર્તનો થાય છે.

હકીકતમાં તો, આધુનિક વિજ્ઞાન આપણને જણાવે છે કે આપણા શરીરનાં અંદરના કોષો પુનર્જીવિત થાય છે એટલે કે જૂના કોષો મૃત્યુ પામે છે અને નવા તેમનું સ્થાન લે છે. એક એવો અંદાજ છે કે પ્રત્યેક સાત વર્ષે શરીરની અંદરના દરેક કોષો બદલાઈ જાય છે અને છતાં, શરીરમાં સતત થતા આવા પરિવર્તનો બાદ પણ આપણે પોતાને એ એક-સમાન વ્યક્તિ જ સમજીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે કે આ શરીર માયિક છે પરંતુ આધ્યાત્મિક આત્મા તેની અંદર નિવાસ કરે છે.

આપણું ભૌતિક શરીર સતત બદલાતું રહેતું હોવાથી, આત્મા એક જ જન્મ દરમિયાન અનેક શરીરો ધારણ કરે છે. તે જ રીતે, મૃત્યુ બાદ, તે અન્ય શરીર ધારણ કરે છે. દુન્યવી ભાષામાં જેને 'મૃત્યુ' કહેવાય છે તે ખરેખર તો આત્મા દ્વારા પોતાનું બિનકાર્યશીલ શરીર ત્યજવાની અને અન્ય કોઈ નવા શરીરમાં 'જન્મવા'ની ક્રિયા છે.

પુનર્જન્મના અસ્તિત્વને સિદ્ધ કરવા માટે ન્યાયદર્શન આ પ્રમાણે તર્ક પ્રસ્તુત કરે છેઃ

સ્તન્યાભિલાષાત્ (૩.૧.૨૧)

એવું કહેવાય છે કે નવજાત શિશુને ભાષાનું જ્ઞાન હોતું નથી. તો કઈ રીતે માતા તેને માતાના સ્તનને મોંમાં લઈ તેને ચૂસવાનું શીખવી શકે? કારણ કે બાળકે અનંત જન્મોથી પ્રાણી

સ્વરૂપે પણ અનંત માતાઓના સ્તન, આંચળ દ્વારા આ રીતે ધાવણ ચૂસ્યું છે-તે ભૂતકાળના અભ્યાસને આધારે જ્યારે માતા સ્તનને બાળકના મોંમાં મૂકે છે કે બાળક તરત જ ધાવવા લાગે છે.

ન્યાયદર્શન પુનર્જન્મના સમર્થનમાં અન્ય એક તર્ક પ્રસ્તુત કરે છેઃ

જાતસ્ય હર્ષભયશોક સમ્પ્રતિપત્તેઃ (૩.૧.૧૮)

જો તમે નાના બાળકને જોશો તો તે ઘણી વાર કોઈ ચોક્કસ કારણ વિના ખુશ, દુઃખી, ભયભીત જણાય છે. ન્યાયદર્શન મુજબ, આ નાનું બાળક તેના પૂર્વ જન્મની લાગણીઓનો અનુભવ કરી રહ્યું હોય છે. જો કે, જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેના વર્તમાન જીવનના અનુભવો તેના પર દૃઢ રીતે પ્રભાવિત થવા લાગે છે જે તેની પૂર્વ સ્મૃતિઓને ભૂંસી નાખે છે. તે પહેલાં પણ, મૃત્યુ અને જન્મ એ બન્ને પ્રક્રિયાઓ આત્મા માટે એટલી કષ્ટદાયક હોય છે કે તે પૂર્વજન્મોની સ્મૃતિઓનો અધિકાંશ ભાગ નષ્ટ કરી દે છે.

મૃત્યુ સમયે આત્માની એક શરીરમાંથી બીજા શરીર સુધીની યાત્રાને પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત કહે છે. મોટાભાગના પૂર્વીય તત્ત્વદર્શન પુનર્જન્મની વિભાવનાને સ્વીકારે છે. તે હિંદુ, જૈન, સીખ ધર્મોનો અભિન્ન ભાગ છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં બુદ્ધ પોતાના પૂર્વ જન્મોની વાત વારંવાર કરે છે.

ઘણાં લોકો એ બાબત નથી જાણતા કે પુનર્જન્મની વિભાવના પાશ્ચાત્ય ફિલસૂફીનો પણ ભાગ હતી. પ્રાચીન શાસ્ત્રીય પાશ્ચાત્ય ધર્મો અને આધ્યાત્મિક પ્રખ્યાત વિચારકો જેવા કે પાયથાગોરસ, પ્લેટો અને સૉક્રેટિસે પુનર્જન્મને સ્વીકૃતિ આપી હતી અને તેમનું દૃષ્ટિબિંદુ ઓર્ફિઝમ, હર્મેટિસીઝમ, નીઓપ્લેટોનિઝમ અને ગ્લોસ્ટીસીઝમમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે.

પુનર્જન્મની વિભાવનાનો સ્વીકાર કર્યા વિના આપણાં દુઃખો, અંધાધૂંધી, વિશ્વની અપૂર્ણતા સમજવી અઘરી છે અને તેથી ઘણાં પાશ્ચાત્ય વિચારકો પણ આ વિભાવનામાં વિશ્વાસ ધરાવે છે. જો આપણે પુનર્જન્મની વિભાવનાને નકારી કાઢીએ અને એવું માનીએ કે દુનિયામાં આ આપણો પ્રથમ પ્રવેશ છે અને મૃત્યુ બાદ કોઈપણ પ્રકારનું જીવન નથી તો માનવો વચ્ચેનો તફાવત અતાર્કિક અને ન સમજાવી શકાય તેવો થઈ જાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ જન્મથી જ અંધ હોય અને તે પૂછે કે તેને આવી સજા શા માટે મળી તો આપણે તેને શું જવાબ આપીશું? જો આપણે તેને કહીએ કે તે તેનાં કર્મોના પ્રભાવ છે તો એ દલીલ કરી શકે કે જો વર્તમાન જીવન એકમાત્ર જીવન હોય તો જન્મસમયે તો તેના ભૂતકાળના કોઈ કર્મો તો એવા હોઈ જ ન શકે કે તેને જન્મસમયે જ અંધ બનાવે. જો આપણે તેને કહીએ કે તે ભગવાનની ઇચ્છા છે, તો તે અયોગ્ય લાગશે કારણ કે ભગવાન તો અકારણ કરુણ છે અને કોઈ કારણ વગર કોઈને અંધ બનાવી શકે નહીં. એક જ તાર્કિક સમજણ એ છે કે તે વ્યક્તિ તેના પાછલાં જીવનના કર્મોના પરિણામે જન્માંધ બની છે. આ પ્રમાણે, સાધારણ બુદ્ધિ દ્વારા તથા શાસ્ત્રોની અધિકૃતતાના આધારે આપણે પૂર્વજન્મમાં માનવું જ રહ્યું.

સાંપ્રત સમયમાં, ડૉ. બ્રાયન વેઇઝ એ આ વિભાવનાને પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાં પ્રચલિત કરવામાં અપ્રતિમ કાર્ય કર્યું છે. તેમનું પુસ્તક 'મેની લાઇવ્ઝ, મેની માસ્ટર્સ', ઘણાં વર્ષો સુધી સૌથી વધુ વેચાતું પુસ્તક રહ્યું અને તેઓના પૂર્વજન્મમાં પ્રત્યાગમન અંગેના વર્કશોપમાં હજારો લોકોએ ભાગ લીધો છે.

આત્માનું સ્થાનાંતર

જો આત્મા આગલા જન્મોથી જ આગળ વધતો હોય તો તેનું સ્થાનાંતર કઈ રીતે થાય છે?

ભગવદ્‌ગીતા આ વિભાવના સમજાવે છેઃ

વાસાંસિ જીર્ણાનિ યથા વિહાય નવાનિ ગૃહ્ણાતિ નરોઽપરાણિ
તથા શરીરાણિ વિહાય જીર્ણાન્યન્યાનિ સંયાતિ નવાનિ દેહી
(૨.૨૨)

'જેમ વ્યક્તિ જૂનાં કપડાં ત્યજી નવાં પહેરે છે, તે જ રીતે મૃત્યુ સમયે આત્મા તેનું જૂનું શરીર ત્યજી નવું શરીર ધારણ કરે છે.'

વૈદિક ગ્રંથો વધુમાં સમજાવે છે કે દરેક આત્માના ત્રણ શરીર હોય છેઃ —સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણભૂત શરીર.

(૧) સ્થૂળ શરીરઃ આ શરીર પ્રકૃતિનાં પાંચ સ્થૂળ તત્ત્વો- પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને અવકાશનું બનેલું હોય છે.

(૨) સૂક્ષ્મ શરીરઃ તે મન, બુદ્ધિ અને અહંકારનું (સરળતાથી સમજવા માટે) બનેલું હોય છે

(૩) કારણભૂત શરીરઃ તે આપણાં અનેક જન્મોના સંચિત કર્મો અને આગલા જન્મોનાં સંસ્કારોથી બનેલું હોય છે.

મૃત્યુના સમયે આત્મા તેનું કેવળ સ્થૂળ શરીર ત્યજી દે છે પરંતુ સૂક્ષ્મ અને કારણભૂત શરીર તેની સાથે રહે છે. આવનારા જન્મમાં આત્મા તેના સૂક્ષ્મ અને કારણભૂત શરીર અનુસાર નવું સ્થૂળ શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. આમ, આ સૂક્ષ્મ અને કારણભૂત શરીર આત્મા સાથે પૂર્વજન્મોથી સાથે જ રહે છે. આ પરથી સમજી શકાય છે કે જે વ્યક્તિ જન્માંધ હોય છે તે પણ સ્વપ્ન શા માટે જોઈ શકે છે.

સ્વપ્નાવસ્થા શું છે? સ્વપ્નાવસ્થામાં આપણી બુદ્ધિ નિદ્રાધીન હોય છે પરંતુ મન સક્રિય હોય છે. આ અવસ્થામાં મન બુદ્ધિથી નિયંત્રિત ન હોવાથી તે અનેક માનસિક પરિકલ્પનાઓના અસ્પષ્ટ ગૂંચળાઓ રજૂ કરે છે.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે, જાગૃત-અવસ્થામાં એક પક્ષી જુઓ છો અને વિચારો છો કે, `કેવું સારું થાત જો હું પણ પક્ષી હોત અને હવામાં ઊડી શકતો/શકતી હોત!' સ્વપ્નાવસ્થામાં, તમે પક્ષી તો ન બન્યા પરંતુ માનવ શરીરે જ ઊડવા લાગ્યા. હવે તમે એમ વિચારો કે મને ઊડવાનું સ્વપ્ન કેમ આવ્યું? કારણ એ હતું કે તમારા જાગૃતાવસ્થાના વિચારો અને સંકલ્પો જ ગૂંચળું બનીને પુન: રેખાંકિત થયા.

આ રીતે, સ્વપ્નો એ આપણે જે જાગ્રત અવસ્થામાં જોઈએ છીએ તેનું જ બદલાયેલું સ્વરૂપ હોય છે. જો કે, અચરજ તો એ છે કે જન્માંધ વ્યક્તિ પણ સ્વપ્ન જોઈ શકે છે. તેનું કારણ એ છે કે પૂર્વજન્મની યાદોનાં ચિત્રો આપણાં અચેતન મનમાં જડેલાં હોય છે.

આ જ વિભાવના, દેજાવુની ઘટના સમજાવે છે, જેમાં આપણે જ્યારે કશુંક જોઈએ છીએ ત્યારે આપણાં મનમાં એ જ પરિસ્થિતિને આ પૂર્વે જોઈ હોવાની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે પરંતુ આપણે ક્યાં જોઈ હતી તે સમજી શકતાં નથી.

આ પરથી આપણે એવો નિષ્કર્ષ તારવી શકીએ કે આપણું અચેતન મન એક જન્મ નહીં પરંતુ અનેક જન્મોનાં સંસ્મરણો ધરાવે છે. આપણું સ્થૂળ શરીર પ્રત્યેક જન્મમાં બદલાય છે પરંતુ આપણું સૂક્ષ્મ તથા કારણભૂત શરીર આપણાં આત્મા સાથે આપણાં મૃત્યુ બાદ પણ રહે છે.

આપણાં મનોભાવના મૂળ આધારો

આપણી પ્રકૃતિ અને મનોભાવ બન્નેના મૂળ આપણા પૂર્વજન્મમાં રહેલા હોય છે. તેથી, કેટલાક લોકો સ્વભાવગત જ હકારાત્મક અને આશાવાદી હોય છે અને અન્ય કેટલાક આશાહીન અને નિરાશાવાદી હોય છે.

આશાવાદીના ઉદાહરણ તરીકે આપણે અણુરિમા સિન્હાનું દૃષ્ટાંત જોઈએ. તેની યુવાવસ્થામાં તે સાધારણ સ્તરની રમતવીર હતી. નવેમ્બર-૨૦૧૧માં તે લખનઉથી દિલ્હી ટ્રેન દ્વારા રાષ્ટ્રીય રમતોત્સવમાં સહભાગી થવા માટે સફર કરી રહી હતી. તે રાત્રિએ, કમનસીબે તે ટ્રેનમાં લૂંટારાઓ ઘૂસી આવ્યા અને મુસાફરોને ધમકાવવા લાગ્યા. અરુણિમા બાહોશ હોવાથી તેણે તેમનો સામનો કર્યો. તેને કારણે ડાકુઓને ગુસ્સો આવ્યો અને અન્ય મુસાફરોમાં ભયની લાગણી કાયમ કરવા તેમણે અરુણિમાને ચાલુ ટ્રેને બહાર ફેંકી દીધી. અરુણિમા બાજુના પાટા પર પડી અને દુર્ભાગ્યે ત્યાંથી જનારી ટ્રેન નીચે તેનો પગ કપાઈ ગયો અને તેનું ઘૂંટણ ચિરાઈ ગયું.

આ બહાદુર છોકરી પાટા પાસે એક કપાયેલા પગે આખી રાત પડી રહી. સવારે નજીકના ગ્રામવાસીઓએ તેને જોઈ અને તેને નજીકના આરોગ્ય સહાય કેન્દ્રમાં દાખલ કરી. આ સમાચાર જ્યારે બહાર આવ્યા ત્યારે તે રાષ્ટ્રીય રોષનું કારણ બન્યા. અરુણિમાને વિમાની સફર દ્વારા દિલ્હી લાવવામાં આવી અને ત્યાં ઑલ ઇંડિયા ઇંસ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયંસિસ (AIIMS)માં તેની તાત્કાલિક શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી અને તેને કૃત્રિમ પગ આપવામાં આવ્યો. તેના વૉલીબોલની કારકિર્દીનો આ અંત હતો.

ભાગ્યના ક્રૂર પ્રહારથી અરુણિમાનું મહિલાઓ માટેના રાષ્ટ્રીય રમતોત્સવમાં વૉલીબોલ ટીમમાં રમવાનું સપનું જમીનદોસ્ત થઈ ગયું. પરંતુ તેની અજય મનોવૃત્તિએ આવા દમનનો અસ્વીકાર કરી દીધો. તેણે પોતાની જાતને કહ્યું, ‘હું વૉલીબોલમાં તો સફળ ન થઈ શકી, પરંતુ હું જીવનમાં તો સફળ થઈ જ શકું છું.’ તેણે જાણ્યું કે બચેંદ્રી પાલ પ્રથમ ભારતીય મહિલા હતી જેણે માઉંટ એવરેસ્ટનું શિખર સર કર્યું હતું અને તેઓ પર્વતારોહણનાં વર્ગ શરૂ કરવાના હતા. અરુણિમાએ નક્કી કર્યું કે તે આ ક્ષેત્રમાં પોતાની ઓળખ બનાવશે. તેણે પર્વતારોહણનો અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કર્યો અને ૨૦૧૩ના મે મહિનામાં તેણે વિશ્વનું સૌથી ઊંચું શિખર સર કર્યું.

ચડાણ દરમિયાન તેની ટીમ બરફના તોફાનમાં ફસાઈ ગઈ અને હિમવર્ષાએ તેનો કૃત્રિમ પગ છૂટો કરી નાંખ્યો. અરુણિમા બરફ પર પોતાનો એક પગ હાથમાં પકડી બેઠી રહી અને તેની સાથે અને પાછળ આવી રહેલા પર્વતારોહકોએ તેને રસ્તો ખાલી કરવા કહ્યું. તે ચૂપચાપ બાજુમાં ખસી ગઈ. બરફની વચ્ચે બિલકુલ એકલા હોવા છતાં, તેણે હિંમત એકઠી કરીને પોતાનો પગ ફરી ગોઠવ્યો અને અન્ય લોકો સાથે જોડાઈને પર્વતારોહણ ચાલુ રાખ્યું. ૨૧ મે ૨૦૧૩ના દિવસે તે વિશ્વભરની પ્રથમ અપંગ મહિલા બની જેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કર્યું હતું.

જ્યારે આપણે આવી સાહસ અને ખમીરની કથાઓ સાંભળીએ ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય કે અરુણિમા અને તેના જેવા અન્ય વ્યક્તિઓમાં રહેલ આ શૌર્યનો સ્રોત શો હશે? શું તેણે આ બધી શક્તિ અને સાહસનો આ જ જીવનમાં વિકાસ કર્યો હશે? આવું થવાની શક્યતા ઓછી લાગે છે કારણ કે તેનામાં આ સાહસ યુવાવસ્થાથી જ હતું.

આનાથી તદ્દન વિપરીત એવા લોકો પણ હોય છે જેઓ ઘોર નિરાશાવાદી હોય છે. તેઓ એવું માની જ નથી શકતા કે તેમની સાથે કંઈ પણ સારું થઈ શકે અને તેથી તેમનો નિરાશાવાદ તેમને માટે કલ્પવૃક્ષ બની અને તેમના જીવનમાં દર સ્તરે વિઘ્નો અને સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.



રિપોર્ટ પોઝિટીવ છે. તમે નેગેટીવ છો!

આ વિશાળ વ્યાપકતા ધરાવતી માનવ-વૃત્તિઓ આ એક જ જીવન દરમિયાન વિકસિત કરાયેલ વિચારોની તરેહોને કારણે અસ્તિત્વમાં આવતી નથી. તેઓ અવચેતનમાં પડેલ આગલા અનેક પૂર્વજન્મો દરમિયાન એકત્ર કરેલ સ્મૃતિઓ અને સંસ્કારોનું પરિણામ છે. તો આવા બૃહદ અને ગહન મનને કેવી રીતે સુધારી કે નિયંત્રિત કરી શકાય?

આપણા મનમાં સતત ચાલતો નિજ સંવાદ

આપણે એ જોયું કે અવચેતન એ આપણી ચેતન મનોવૃત્તિઓનો આધાર છે. અચેતન મન બધી માહિતીનો સંગ્રહ કરે છે, તેને જરૂર પડે પુનઃ પ્રાપ્ત કરીને ચેતન મનને મોકલી આપે છે. અવચેતન મનમાં બેધારી તલવાર સમાન ક્ષમતા છે. તે આપણો સૌથી મોટો શત્રુ બનીને તેના નિર્બળ વલણો દ્વારા આપણા વ્યક્તિત્વને પાંગળું બનાવી શકે છે. પરંતુ તે આપણો સૌથી મોટો હિતેચ્છુ બનીને આપણને આંતરિક શક્તિ તથા કદાપિ પડતું ન મૂકવાની બાહોશી પણ પૂરી પાડી શકે છે.

સમસ્યા એ છે કે આપણું અવચેતન મન ફક્ત ભાવનાઓ અને લાગણીઓ જ ઉત્પન્ન કરી શકે છે પરંતુ તે તાર્કિક વિશ્લેષણ કરી શકતું નથી અને તેથી તે તર્કહીન ભય, ગમા અને અણગમાનો શિકાર બની જાય છે. જો આપણે આપણાં અવચેતન મનને આપણો મિત્ર બનાવવો હોય તો આપણે ચેતન મન દ્વારા તેને પ્રવાહિત થતી માહિતીઓ અંગે સજાગ રાખવું પડશે. બુદ્ધિ અને ચેતન મન બન્નેએ અવચેતન મનને કેળવવું જોઈએ તથા ચપળતાપૂર્વક તેનામાં હકારાત્મક નિવેદનોનું બીજારોપણ કરવું જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે જો આપણે આપણાં અવચેતન મનને સકારાત્મકતા માટે તૈયાર કરવું હોય તો આપણે પૂર્ણ જાગૃતિ સાથે તેને સકારાત્મક વિચારો દ્વારા અંકુરિત કરવું પડશે તથા નકારાત્મક વિચારોથી દૂષિત થતાં રોકવું પડશે. જો આપણે આપણા અવચેતન મનની આપણને નિર્ભય બનાવવા માટે સહાય લેવી હશે તો આપણે તેનામાં આ પ્રકારનાં સૂચનો પ્રસ્થાપિત કરવા પડશે. `ભગવાન મારી સાથે જ છે. તેથી મને કોઈ ભય નથી.' અથવા 'તેઓ

સંસારના બધા જ જીવોનું પાલન કરે છે. તો તેઓ મારું પાલન શા માટે નહિ કરે??'

આ આધારે આપણે હવે નિજ સંવાદ વિશે સમજીશું જે છે પોતાના મનની અંદર પોતાની સાથે સભાનપણે વાત કરવાની ક્રિયા. ચેતન મન સાથે થતો નિજ સંવાદ અવચેતન મનને મોકલવામાં આવે છે. જો કોઈ એક વ્યક્તિ સતત એવું વિચારતી હોય કે, 'હું બીમાર છું ... હું બીમાર છું.' તો પરિણામ સ્વરૂપે, અચેતન મન તે તથ્યને હકીકત માની લે છે. તે ચેતન મનને અસ્વસ્થ હોવાની અનુભૂતિ અંગે વારંવાર રજૂઆત કરે છે.

અન્ય એક વ્યક્તિ સતત વિચાર્યા કરે છે, 'હું સાજી થઈ રહી છું... હું સાજી થઈ રહી છું.' તદનુસાર, અવચેતન મન માનવા લાગે છે કે શરીર સ્વસ્થ છે. પરિણામે, તેનું શરીર પણ એ માની અને સાજું થવા લાગે છે. આવા સુખદ-અનુભૂતિ ધરાવતા વિચારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ચેતન મનને પ્રવાહિત કરવામાં આવે છે.

કેટલાક લોકો પ્રશ્ન પૂછે છેઃ શું આપણે પોતાની સાથે વાત કરીએ છીએ? જુઓ, મેં તો લોકોને તેમના બિલિયર્ડના દડા સાથે પણ વાત કરતા જોયા છેઃ 'ચાલ, થોડા જ ઇંચો વધુ દોડી જા... આહ... તેં આખરે કરી દીધું. યુ ડીડ ઇટ!' જો લોકો રમતના દડા સાથે વાત કરી શકતા હોય તો પોતાની સાથે વાત કરે તેમાં શું અચરજ?

હું એક વખત એક ભક્તના ઘરે રોકાયો હતો. અચાનક જ તેમના ઉપરના ઓરડામાં ભાગાભાગી થઈ ગઈ. શું થઈ રહ્યું છે તે જોવા હું ઉપર ગયો. મેં જોયું કે તેમનો ત્રણ વર્ષનો દીકરો તેના રમકડાથી રમતો હતો. તે પોતાની સાથે વાત કરતો રમતની મોજ માણી રહ્યો હતો. જો પુખ્ત વયસ્ક તરીકે આપણે આ રીતે પોતાની સાથે મોટા અવાજે વાત કરીએ તો આપણને પાગલ ગણવામાં આવશે. ગાંડા લોકોને પોતાની સાથે ઊંચા અવાજે વાત કરતા શેરીઓમાં ચાલતા જોયા છે. આપણી ગણતરી આ પ્રકારના વ્યક્તિઓમાં ન થઈ જાય તે માટે આપણે નિજ સંવાદ શાંતિથી કરતાં શીખવું પડશે.

ઉદાહરણ રૂપે, ધારો કે તમે કોઈ સાથે વાતચીત કરી રહ્યા છો. આ ચર્ચાની સાથે-સાથે તમે નિજ સંવાદમાં પણ વ્યસ્ત રહો છો, 'આ વ્યક્તિ બહુ બોલે છે.... મને કંટાળો આવે છે... તેને તો એ ખ્યાલ જ નથી કે એ શું કહી રહ્યો છે.' આ પ્રકારનો વાર્તાલાપ આપણાં ચેતન મનમાં સતત ચાલ્યા કરતો હોય છે અને આપણું અવચેતન મન તેના દ્વારા કેળવાતું જાય છે.

મનની કેળવણી માટે નિજસંવાદનો ઉપયોગ

જો આપણો નિજસંવાદ નકારાત્મક અને નિરાશાવાદી હશે તો તે આપણા અવચેતન મનને નિરાશાવાદી બનવાની અનુમતિ પ્રદાન કરે છે તથા આપણું વ્યક્તિત્વ ભાવનાશૂન્ય તથા દયનીય બની જાય છે. આપણા અંતરનાદ માટે આપણા સૌથી મોટા શત્રુ બની જવું બહુ અસામાન્ય વાત નથી. આપણા મસ્તિષ્કમાં રહેતો આપણો એ અત્યાચારી આપણને સતત શિક્ષા આપતો રહે છે અને આપણી ઊર્જાનું શોષણ કરતો રહે છે. તેને બદલે, જો આપણે સ્વ-પુષ્ટિના સામર્થ્યનો આપણા ફાયદા માટે ઉપયોગ કરીએ તો આપણે આપણા મનને ઘણા હકારાત્મક રીતે કેળવી શકીએ છીએ.

રમતવીરોએ નિજ સંવાદના લાભને સારી રીતે સમજી લીધો છે. તેમના માટે, તેમની કાર્યક્ષમતામાં પળના સોમા ભાગમાં થતો સુધાર પણ સુવર્ણચંદ્રક અને રજતચંદ્રક વચ્ચે રહેલા ભેદ જેટલું મહત્ત્વ ધરાવે છે. તેથી, તેઓ તેમના શરીર- મન અને બુદ્ધિને પોતાના સર્વોચ્ચ પ્રદર્શન માટે કેળવે છે. તેને માટે તેઓ સતત પોતાની સાથે સંવાદ કરતા રહે છે.

પ્રખ્યાત કુસ્તીબાજ મહમ્મદ અલી હંમેશાં પોતાને સૂચન કરતા રહેતા 'હું સર્વશ્રેષ્ઠ છું.'

આ હકીકત ઘણી પ્રચલિત છે. જો કે અન્ય ચૅમ્પિયન રમતવીરોમાં તેઓ એક જ આવા નિજ સંવાદનું દૃષ્ટાંત નહોતા. લગભગ બધા જ ઉચ્ચ સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર સર્વોચ્ચ રમતવીરો નિજ સંવાદ કરતા રહેતા હોય છે, 'તારે શાંત રહેવાની જરૂર છે' 'તું વિરામ કર', 'ધ્યાન કેન્દ્રિત કર' વગરે. તેઓ કાં તો આ શાબ્દિક રીતે બોલીને કરે છે અથવા તો મૌન સ્વરૂપે.

આધુનિક સમયની પ્રથમ ઑલિમ્પિક રમતો ૧૮૯૬માં એથેન્સમાં યોજાઈ હતી. પરંતુ, ૧૯૫૪ સુધી કોઈપણ વ્યક્તિએ એક માઈલનું અંતર ચાર મિનિટથી ઓછા સમયમાં કાપ્યું નહોતું. તે અશક્ય ગણવામાં આવતું હતું અને તે શક્ય ન હોવા માટે ઘણાં કારણો પણ ગણાવવામાં આવતા હતા. કોઈ કહેતું કે આપણું હૃદય એટલું મજબૂત નથી અને જો આપણે તેને અધિક શ્રમ આપીએ તો તે ફાટી જશે. કોઈ અન્ય કહેતું કે આપણાં ફેફસાં ખૂબ નાના છે અને ઝડપ વધારવાથી તેઓ ઑક્સિજનનો પુરવઠો શરીરને પૂરો નહીં પાડી શકે.

તે સમયે એક તબીબી વિદ્યાર્થી રૉજર બૅનિસ્ટર આવ્યા. તેણે એ માનવાથી ઇન્કાર કર્યો કે ચાર મિનિટથી ઓછા સમયમાં એક માઈલનું અંતર ન કાપી શકાય. તેમનો નિજ સંવાદ હતો, 'હું આ કરી શકીશ... હું આ કરી શકીશ' અને તેનું અવચેતન મન તે મુજબ કેળવાતું ગયું, પરિણામે ૬ મે ૧૯૫૪ના રોજ, ખૂબ ઓછી તાલીમ બાદ તેમણે એક માઈલનું અંતર ૩ મિનિટ અને ૫૯.૪ સેકંડમાં કાપ્યું.

રૉજર બૅનિસ્ટરની આ સફળતા બાદ જે ચમત્કાર થયો તે અત્યંત અચરજ પમાડે તેવો હતો. ફક્ત પિસ્તાળીસ દિવસ બાદ, એમના પ્રતિસ્પર્ધી, જ્હોન લેંડી, ૩ મિનિટ અને ૫૮ સેકંડમાં એક માઈલ દોડ્યા. વાત અહીં અટકી નહીં. તે જ વર્ષે, ૨૯ અન્ય દોડવીરોએ ચાર મિનિટનો આ અવરોધ તોડ્યો. તે પછીના વર્ષે, ૨૩૭ દોડવીરોએ ચાર મિનિટથી ઓછા સમયમાં માઈલની દોડ પૂરી કરી. અચાનક શું થયું? રૉજર બૅનિસ્ટરના પરાક્રમે અન્ય બધા જ સામાન્ય દોડવીરોનો નિજ સંવાદ અધિક આશાવાદી બનાવ્યો કે, `તેમ કરી શકાય... તેમ કરી શકાય.'

મનની કેળવણીના પ્રયોજનથી કરવામાં આવતા ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ નિજ સંવાદને સકારાત્મક-પુષ્ટિ કહે છે. તે પુનરાવર્તનમાંથી સામર્થ્ય મેળવે છે. જ્યારે કોઈ સંદેશને વારંવાર પુનરાવર્તિત કરવામાં આવે ત્યારે તે આપણી અંદર ઊંડો ઊતરી જાય છે તથા આપણો અંતર્ગત ભાગ બની જાય છે. મનના પ્રબંધનમાં, સકારાત્મક-પુષ્ટિની અતિ મહત્ત્વની ભૂમિકા છે. આપણે તેનો ઉપયોગ આશાવાદ, વિશ્વાસ, સાહસ, ખંત, તથા ઉદ્દેશ્યથી પરિપૂર્ણ હકારાત્મક વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે કરી શકીએ છીએ. કેટલાક વિધાનો અહીં આપેલ છેઃ

(૧)મારામાં વિકાસની અનંત સંભાવના છે.

(૨)બ્રહ્માંડે મારા માટે મહાન મોટી યોજના બનાવી છે.

(૩)મારા પર ભગવાનની કૃપા છે. હું ચોક્કસપણે સફળ થઈશ.

(૪) મારા દિવ્ય પિતા મારું સતત રક્ષણ કરે છે. ભયભીત થવાનું કોઈ કારણ નથી. બ્રહ્માંડમાં વિપુલતા છે અને મને મારી આવશ્યકતા પ્રમાણે પર્યાપ્ત પ્રાપ્ત થતું રહેશે.

(૫) મારું સ્વાસ્થ્ય સારું છે. મારા અંગો સાજા અને તંદુરસ્ત છે.

(૬) મારા શરીરનો દરેક કોષ આનંદની અનુભૂતિ કરી રહ્યો છે.

(૭) હું પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના પ્રયત્નો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશ.

(૮) જે પણ થશે તે સારા માટે થશે.

(૯) હું આ કરી શકીશ. હું સફળ થઈશ. મારો અધિકાંશ ધ્યેય સિદ્ધ થઈ ગયો છે.

(૧૦) મારું કાર્ય બહુ મહત્ત્વનું છે. હું તે દ્વારા ભગવાનને સુખ આપવા પ્રયત્ન કરી રહી/રહ્યો છું.

(૧૧) મને ભગવાન પાસેથી ઘણું મળ્યું છે. મારે તેમને મારી ભક્તિરૂપે કંઈક પાછું આપવું જોઈએ.

સકારાત્મક સમર્થક-વિધાન (affirmation) એ પોતાના અચેતન મનને કેળવવા માટે ખાસ પસંદ કરાયેલી સ્વ-ગોષ્ઠિ હોય છે જેથી આપણું અચેતન મન આપણી ઇચ્છા મુજબ કેળવાય. ચાલો આપણે સમજીએ કે આ સાધનની મદદથી ભગવાનની પ્રેમભક્તિ કેવી રીતે મેળવી શકાય.

ભગવાનના નામનો જપ

આગલા પ્રકરણમાં આપણે જોયું કે કર્મયોગમાં સફળતા માટે મનને ઈશ્વરમાં લિપ્ત રાખવું આવશ્યક છે. પરંતુ આપણે આ પ્રકારની પ્રેમભક્તિનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકીએ? તેની પ્રાપ્તિ માટે, સકારાત્મક પુષ્ટિ એ એક પ્રભાવશાળી સાધન છે. વૈદિક ગ્રંથો તેની પ્રસ્તુતિ જપ (ભગવાનના નામનો જાપ)ના સ્વરૂપે કરે છે. ભગવાનનો નામ જપ એ ભગવાનનું સ્મરણ કરવાનો એક અતિ સુગમ માર્ગ છે કારણ કે તે કોઈપણ સ્થાને અને સર્વત્ર - ચાલતાં, વાતચીત કરતાં, ખાતાં-પીતાં અને અન્ય કોઈપણ કાર્ય કરતાં કરતાં કરી શકાય છે.

જેમ જેમ આપણે તેનું નામ લઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે મનને ભગવાનના પ્રેમમાં લિપ્ત રહેવા સૂચવીએ છીએ. મનને બળપૂર્વક ભટકતું અટકાવી તેને ભગવાન વિશે વિચારવામાં મગ્ન રાખવાનો વારંવાર પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. ભારતની વિવિધ ભક્તિ પરંપરાઓમાં તેને દિવ્ય ચિંતન માટેનો આધાર બનાવવામાં આવ્યો છે. રામાયણ કહે છેઃ

બ્રહ્મ રામ તેં નામુ બડ, બર દાયક બર દાનિ

'ભગવાનનું નામ આત્માના લાભ માટે ભગવાન કરતાં પણ વધુ મોટું છે'. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ભગવદ્‌ગીતામાં કહે છેઃ

યજ્ઞાનાં જપયજ્ઞોઽસ્મિ (૧૦.૨૫)

'બધા જ પ્રકારના યજ્ઞોમાં હું નામ જપ-યજ્ઞ છું.'

યજ્ઞ એટલે પ્રભુને આપણી જાત સમર્પિત કરવાની ક્રિયા. ભગવાનનું પવિત્ર નામ લેવું તે સૌથી સરળ અને સૌથી ઉચ્ચતમ પ્રકારનો યજ્ઞ છે. તેને જપયજ્ઞ કહે છે. આ શ્લોકમાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે તેમનું નામ લેવું એ એક સર્વોચ્ચ યજ્ઞ છે.

હોમ-હવનયુક્ત યજ્ઞમાં અનેક નિયમો લાગુ પડે છે અને તેમનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું આવશ્યક હોય છે. જો કે, જપયજ્ઞમાં આવા કોઈ નિયમો નથી. તે કોઈપણ સ્થાને અને કોઈપણ સમયે કરી શકાય છે અને તે અન્ય સર્વ યજ્ઞોની તુલનામાં અધિક શુદ્ધિકારક છે. તેથી જ ૫૦૦ વર્ષ પહેલાં ભારતમાં ભક્તિ આંદોલન દરમ્યાન નામજપ ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો. ચૈતન્ય મહાપ્રભુ કહે છેઃ

નામ્નામકારિ બહુધા નિજ સર્વ શક્તિસ્
તત્રાર્પિતા નિયમિતઃ સ્મરણે ન કાલઃ

(શિક્ષાષ્ટક ૨)

'હે શ્રીકૃષ્ણ! આપના અનેક નામ છે અને તે દરેકમાં આપે આપની સર્વ શક્તિઓ ભરી છે. આપે આપના નામ લેવામાં કોઈ નિયમો લાગુ કર્યા નથી. (અને તેથી, કોઈપણ વ્યક્તિ તમારું નામ લઈ શકે છે).

ભગવાનનાં અનેક નામો છે અને આપણે તેમાંથી કોઈ પણ નામનો જપ કરી શકીએ છીએ, ઉદાહરણ તરીકે 'રાધે શ્યામ', 'સીતારામ', 'નમઃ શિવાય', 'જય માતા દી' અને અન્ય કોઈપણ નામ. જ્યારે આપણે આ દિવ્ય નામનો સતત જપ કર્યા કરીએ છીએ ત્યારે તે આપણા અચેતન મનને શીઘ્ર દિવ્ય તરંગો મોકલે છે, જે તેને ભગવાનમાં આસક્ત કરે છે.

કેટલાક લોકો જપમાળાની મદદ લે છે. તેનો ગેરફાયદો એ છે કે તેમાં નામજપ યાંત્રિક બની જવાની શક્યતા રહેલી છે. તેવું કરવામાં કેટલીક નિશ્ચિત સંખ્યા પૂરી કરવાની ઔપચારિકતા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત થઈ જાય છે. મણકાને બદલે પ્રત્યેક શ્વાસે-શ્વાસે નામ-જપ કરવો એ શ્રેષ્ઠતર માર્ગ છે. જગદ્ગુરુ કૃપાળુજી મહારાજ કહે છે:

શ્વાસ જબ ખીંચો તો 'રા' કહુ, મનહિં મન તે પ્યારે
શ્વાસ જબ છોડો તો કહુ 'ધે,' ધ્યાન ભી કરુ પ્યારે
(સાધના કરુ પ્યારે)

'હે પ્રિય! પ્રત્યેક સમયે જ્યારે તમે શ્વાસ લો ત્યારે મનમાં 'રા' કહો અને જ્યારે ઉચ્છવાસ કાઢો ત્યારે 'ધે' કહો અને અંત સમયે નિરંતર ભગવાનનું ધ્યાન કરો.'

વળી, કોઈ ગુરુ પાસે કાનમાં મંત્ર દીક્ષા લેવી પણ જરૂરી નથી. પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાનનાં અનેક નામ છે અને આપણને તેમાંથી કોઈ પણ નામ લેવાની છૂટ છે. ભગવાન તેના નામમાં રહેલા હોવાથી કોઈ ગુરુમંત્ર પ્રભુના નામ કરતાં મોટો ન હોઈ શકે.

આપણે મનને તેના અર્ધચેતન મૂળો સુધી શુદ્ધ કરવામાં સકારાત્મક સૂચનોથી થતા લાભ અંગે જાણ્યું. આપણે એ પણ જોયું કે ભગવાનનું નામ લેવાથી મન ભગવાનમાં આસક્ત રહે છે. પરંતુ, તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તે ઉપરાંત પણ અન્ય એક રીત છે જે આ સ્વ-સૂચનો કરતાં હજારો ગણી અધિક પ્રભાવશળી છે અને તે છે સકારાત્મક ઊર્જાનું માનસિક ચિત્રણ. આપણે તેની ચર્ચા હવે પછીનાં પ્રકરણમાં કરીશું.

સારાંશ

- જેમ આપણે રોજ સવારે વસ્ત્રો બદલીએ છીએ તે જ રીતે મૃત્યુ સમયે આત્મા શરીર બદલે છે. જ્યારે આત્મા શરીરનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે મન તેની સાથે જાય છે અને તેથી મન આત્મા સાથે અનેક જન્મોથી રહેલું હોય છે.
- મનનાં બે પાસા છેઃ ચેતન અને અર્ધચેતન.
- અચેતન મનની ક્ષમતા બેધારી તલવાર જેવી છે. તે આપણાં વ્યક્તિત્વને નબળા અભિગમ દ્વારા પાંગળું બનાવી શકે છે અથવા તે હંમેશના જોશભર્યા અભિગમથી તેને વિપુલ સહકાર પૂરો પાડી શકે છે.
- તેથી, જો આપણે આપણા જીવનની સફળતા માટે, આપણાં અચેતન મનને આપણો મિત્ર બનાવવા ઇચ્છતા હોઈએ તો ચેતન માનસમાં આપણે કયા પ્રકારનો નિવેશ કરીએ છીએ તે અંગે વિશેષ જાગૃત રહેવું જોઈએ.
- સ્વગોષ્ઠિ એ આપણી જાત સાથેની વાત છે. તે આપણા ચેતનથી અચેતન મનને વારંવાર મોકલાતા સંદેશ બની જાય છે. આ પ્રકારની સ્વ-ગોષ્ઠિને સકારાત્મક પુષ્ટિ કહે છે. તેનો ઉપયોગ આપણે, આશાવાદ, શ્રદ્ધા, શૌર્ય, ધૈર્ય અને ઉદ્દેશ્યથી પરિપૂર્ણ સકારાત્મક વ્યક્તિત્વની કેળવણી માટે કરી શકીએ છીએ.
-વૈદિક ગ્રંથો સકારાત્મક પુષ્ટિને નામ જપ સ્વરૂપે પ્રસ્તુત કરે છે. ભારતની વિવિધ ભક્તિ

પરંપરાઓમાં જપ એ ચિંતનનો આધાર છે. પરંતુ જપથી વધુ શક્તિશાળી સાધન રૂપધ્યાન છે.

૯. માનસિક ચિત્રણ અને રૂપધ્યાન

આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોયું કે આપણા અધિકાંશ અભિગમો પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયાઓની સચેત પસંદગી હોતી નથી. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં આપણું વર્તન આપણી ચેતન પસંદથી પ્રદર્શિત નથી થતું. વાસ્તવમાં, તો તેનું ઉદ્ગમસ્થાન આપણાં અચેતન માનસમાં રહેલું હોય છે. તેથી આપણે સતત આપણાં મનના ઊંડામાં ઊંડા આવરણોની શુદ્ધિકરણ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપણે સકારાત્મક પુષ્ટિનો આ શુદ્ધિકરણ માટેના પ્રભાવશાળી સાધન તરીકે ચર્ચા કરી. આપણે ભગવાન પ્રત્યે પ્રેમ વિકસાવવા માટેના માધ્યમ તરીકે નામ જપના ફાયદા પણ જોયા. ચાલો આપણે તેનાથી અનેકગણી શક્તિશાળી તેવી એક રીતને જોઈએ જેને રૂપધ્યાન કહે છે.

એક ચિત્ર હજાર શબ્દો બરાબર હોય છે

આ વાક્ય આપણે બધાંએ સાંભળ્યું છે. તે કહે છે કે કેવળ એક જ ચિત્ર કોઈ પણ જટિલ વિભાવનાની સમજ કે જેના વર્ણન માટે અનેક શબ્દોની આવશ્યકતા પડે છે, તેને સરળતાથી સમજાવવા માટે પર્યાપ્ત હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે આપણને ચિત્રો દ્વારા જોવા અને સમજવાની આદત છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે પણ આપણે ગાડી વિશે વિચારીએ છીએ ત્યારે આપણાં મનમાં ગાડીનું ચિત્ર આવી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે જ્યારે આપણે બાળક તરીકે ગાડીની વિભાવના સમજી રહ્યા હતાં, ત્યારે આપણે તેનું ચિત્ર જોયું હતું. તે જ રીતે જ્યારે આપણે પાર્કિંગમાં ગાડી શોધતાં હોઈએ ત્યારે આપણે નંબર પ્લેટ નથી વાંચતા પરંતુ આપણા મગજમાં આપણી ગાડીનું જે ચિત્ર છે તે ચિત્ર સાથે ત્યાં દેખાઈ રહેલી ગાડીઓની સરખામણી કરીએ છીએ. જ્યારે આ સરખામણી પાર પડે છે ત્યારે આપણે કહી બેસીએ છીએ, 'અહા! આ રહી મારી ગાડી."

ચિત્ર વિચારોને અસરકારક રીતે પ્રસ્તુત કરવા ઉપરાંત મગજ ઉપર પ્રબળ પ્રભાવનું પણ સર્જન કરે છે. એક ચીની કહેવત મુજબ, 'હજારવાર સાંભળવું એ એક વાર જોવાથી અધિક નથી.'

નેપોલિયન બોનાપાર્ટ પણ તેમના આ વિધાન માટે પ્રચલિત હતા, 'એક સુંદર ચિત્ર લાંબા વક્તવ્યથી અધિક સારું છે.'

મન શબ્દો કરતાં ચિત્રો અધિક સરળતાથી યાદ રાખી શકે છે. ધારો કે, તમે સવારમાં એવું વિચારો કે મારે મારા મિત્રને સાંજે ૬ વાગ્યે ફોન કરવો છે', પરંતુ તમે ચિંતિત છો કે કદાચ સાંજ સુધીમાં તમે એ ભૂલી જશો. તો તમે તમારા આ ફોન કરવાની યોજનાને યાદ રાખવા શું કરશો?

એક માર્ગ છે માનસિક ચિત્રણની રીતનો ઉપયોગ કરવો. તમારા મનના ફલક પર, તમે એને ફોન કરતાં જુઓ. હવે તે ચિત્રને મોટું કરી અને તેને બૃહદ કદનું બનાવો. તેને મગજમાં થોડી ક્ષણો માટે સ્થિત કરી રાખો. આ ચિત્ર તમારી સ્મૃતિમાં અધિક ઊંડું ઊતરી જશે અને તમારા આ ફોનની અપોઇંટમેંટની વિસ્મૃતિની શક્યતાઓ સૂચક રીતે ઘટી જશે. ચાલો એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.

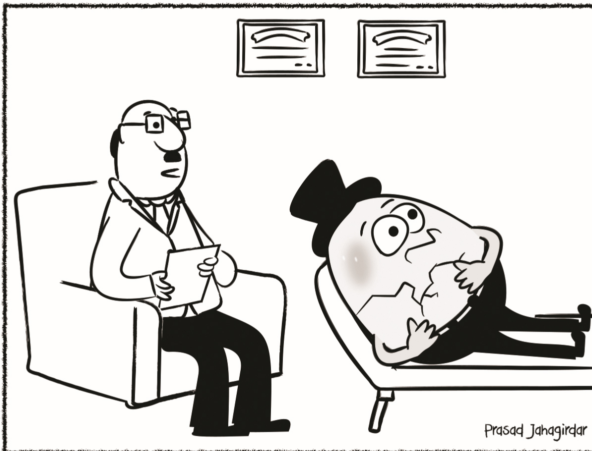
આપણામાંથી અધિકાંશ લોકો નવા વર્ષે કેટલાક નિર્ણયો લે છે. આપણે તેમને શબ્દોમાં

નક્કી કરીએ છીએ, જેમ કે, 'હું રોજ સવારે ૫ વાગ્યે ઊઠી જઈશ.' હું બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ઓછો ખાઈશ.', 'હું પ્રતિદિન ત્રીસ મિનિટ યોગ કરીશ' વગેરે. ઘણીવાર આપણે એક કદમ આગળ વધીને તેમને રોજનીશીમાં લખી લઈએ છીએ. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે આ રોજનીશી ક્યારેક જ ખૂલે છે અને થોડા જ સપ્તાહોમાં આ નિર્ણયો ભૂલાઈ જાય છે. પરંતુ, જો આપણે આપણાં મનને આ નિર્ણયોને લગતાં ચિત્રો પૂરા પાડીએ અને તેમને ઊંડા ઊતરવા દઈએ તો ભવિષ્યમાં તેમને યાદ કરવાની શક્યતા અનેકઘણી વધી જાય છે.

મન વિચારતી વખતે ઐચ્છિક અને અનૈચ્છિક બન્ને પ્રકારનાં ચિત્રણોનો ઉપયોગ કરે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન એ જાણવા આતુર છે કે આપણું મન ચિત્રોનો ઉપયોગ વિચારવાની પ્રક્રિયામાં કઈ રીતે કરે છે. તેઓ આ વિષય પર વધુ સંશોધન કરે ત્યાં સુધી ચાલો આપણે મનના આ ચિત્રો માટેના પ્રબળ આકર્ષણનો આપણા લાભ માટે ઉપયોગ કરવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ.

માનસિક ચિત્રણની રીત

માનસિક ચિત્રણની મદદથી માનવમનના ચિત્રો દ્વારા વિચારવાની ક્ષમતાને બળ મળે છે. આ ઇચ્છિત લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખુલ્લી કે બંધ આંખે સભાનતાપૂર્વક કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા છે. તેમાં, ચેતન મન એવા ચિત્રોનું સર્જન કરે છે કે જેની લાભદાયક અસરો અર્ધચેતન મન પર થાય છે. વ્યક્તિગત માર્ગદર્શકો તેમના અસીલોને પ્રોત્સાહિત આશાવાદી તથા હળવા રહેવા માટે પરિસ્થિતિઓ તથા તેમનાં પરિણામો અંગે તેમની આંતરિક વિભાવનામાં પરિવર્તન દ્વારા સહાયરૂપ થાય છે અને તે માટે તેઓ માર્ગદર્શિત કલ્પનાઓની (guided imaginary) રીતનો ઉપયોગ કરે છે. આ માનસિક ચિત્રણની રીત બે પ્રકારની હોય છેઃ પ્રક્રિયાનું ચિત્રણ અને પરિણામનું ચિત્રણ.



તમારી આંખો બંધ કરો. હવે મનમાં એવું ચિત્ર જુઓ કે તમે દિવાલ પર એવી **રીતે** બેઠા છો કે પડી ના જાઓ.

૧. પ્રક્રિયાનું ચિત્રણ કરવામાં કાર્યની પરિપૂર્તિ માટે આવશ્યક માનસિક ધ્યાન કરવાનો તથા ત્યારબાદ તેમાં સફળતા સિદ્ધ કરવા માટે તેનો માનસિક મહાવરો કરવાનો સમાવેશ થાય

છે. રસપ્રદ તો એ છે કે સંશોધન દ્વારા એ પ્રમાણિત થયેલ છે કે આ માનસિક ચિત્રણ કરતી વખતે મગજમાં થતી પ્રક્રિયાઓ હકીકતમાં જ્યારે ભૌતિક સ્વરૂપે એ ઘટના ઘટતી હોય તે જ પ્રકારની હોય છે. વજન ઊંચકનારા પહેલવાનો પર થયેલ એક અભ્યાસમાં જોવા મળેલ કે તેઓ જ્યારે વાસ્તવમાં હજાર કિલો વજન ઊંચકે છે ત્યારે તેમના મસ્તિષ્કની તરેહો તેઓ વજન ઊંચકવાની કેવળ માનસિક કલ્પના કરે છે તેમની સમાન જ હોય છે.

સ્પર્ધાત્મક રમતો આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે મન અને શરીરનું સર્વોચ્ચ પ્રદર્શન માંગી લે છે. તેથી, રમતવીરો પોતાનું પ્રદર્શન બહેતર કરવા માટે પ્રક્રિયાના માનસિક ચિત્રણનો ખૂબ જ ઉપયોગ કરે છે. આપણે સૌથી મોટા ગોલ્ફર વિશે જોઈએ.

મહાન ગોલ્ફર જૅક નિકોલસ આ માનસિક ધ્યાનને તેમની સફળતાનું રહસ્ય ગણાવે છે. 'હું ક્યારેય પણ દડાને, અભ્યાસ કરવાના સમયે પણ, તીવ્ર, માનસિક ચિત્રણ વગર ફટકારતો નથી.' તેઓ આગળ જણાવે છે કે, 'સૌ પ્રથમ, લીલા ઘાસ પર પડેલા સફેદ અને સુંદર દડાને મારે ક્યાં પહોંચાડવો છે તેનું માનસિક ધ્યાન કરું છું. પછી આ ચિત્ર ઝડપથી બદલાઈ જાય છે અને હું દડાને તેના રસ્તે, વળાંકો સાથે, તેના આકાર સાથે તે જગ્યાએ પડતો જોવું છું જ્યાં હું તેને જોવા ઇચ્છું છું. ત્યારબાદ, ફરી એક ધૂંધળા અંતરાલ બાદ હું મારી જાતને દડાને ફટકારી તે દિશામાં મોકલતો જોવું છું અને અંતે આ પ્રક્રિયા વાસ્તવિકતા બની જાય છે.'

મનમાં કરેલ દૃશ્યાત્મક અભ્યાસની અસર થાય છે કારણ કે મસ્તિષ્કમાં રહેલ ચેતાકોષોને કારણે આ કલ્પનાઓનું અર્થઘટન વાસ્તવિક જીવનમાં થતી ક્રિયાઓની સમકક્ષ હોય છે. તે પ્રક્રિયા દરમિયાન મન એવું જ માને છે કે એ વાસ્તવમાં થઈ રહ્યું છે. કોઈ કાર્યના માનસિક ચિત્રણ દરમિયાન, મન એ જ પ્રકારના ઊર્મિવેગનું વહન કરે છે જે પ્રકારનો ઊર્મિવેગ વાસ્તવમાં થઈ રહેલી પ્રક્રિયા દરમિયાન વહે છે. પરિણામે પ્રશિક્ષિત વર્તન તરફ દોરી જતા ચેતાપથનું મસ્તિષ્કમાં નિર્માણ થાય છે. આશ્ચર્યજનક રીતે, આ સર્વ કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક પ્રક્રિયા વાસ્તવમાં કર્યા વિના જ થાય છે.

ડૉ. જહોન મૂરે, ફ્લોરિડા સ્થિત ખેલકૂદના મનોવૈજ્ઞાનિક લખે છે, 'માનસિક ચિત્રણ પણ એક પ્રકારનો અભ્યાસ છે પરંતુ તેને માટે તમારે કોઈપણ સભ્યપદ ચૂકવવું પડતું નથી. અહીં કોઈ કાર્યમાં થતાં બધાં જ સોપાન થાય છે, ફક્ત અંતિમ સોપાન જેમાં મસ્તિષ્ક સ્નાયુઓને હલનચલનનો આદેશ મળે છે તે જ નથી કરવામાં આવતું. અહીં તમે માનસિક રીતે તમારો અનુભવ કોઈપણ બાહ્ય ઉત્તેજના વિના પુનર્સર્જિત કરો છો.' ડૉ. મૂરે ટેનિસના ખેલાડીઓને તેમની રમતનો જે ભાગ તેમને માટે સમસ્યાજનક હોય તેનું માનસિક રીતે ચિત્રણ કરાવે છે. એક વાર એ સમસ્યાને માનસિક રીતે જોયા બાદ અને તેનું સમાધાન કર્યા બાદ, તે હકીકતમાં વધુ પૂર્ણપણે કરી શકાય છે.

માનસિક ચિત્રણ એ 'અચેતન સ્વરૂપે સક્ષમ' બનવાનો માર્ગ છે.

૨. પરિણામનું ચિત્રણઃ આ ચિત્રણમાં તમે પોતાને ધ્યેય પ્રાપ્તિ કરતા નિહાળો છો. તે દરમિયાન, તમે એક માનસિક ચિત્ર તૈયાર કરો છો જેમાં તમે ઇચ્છિત પરિણામ મેળવી લીધું હોય છે અને તેને લગતી સફળતા, ખુશી અને પ્રાપ્તિની ભાવનાઓનો અનુભવ કરો છો. આર્નોલ્ડ શ્વાઝનેગર, જે પાંચ વખત મિસ્ટર યુનિવર્સ રહી ચૂક્યા છે તે પોતાની સફળતાનો શ્રેય આ પ્રકારના ચિત્રણને આપે છે.

જ્યારે પહેલીવાર આર્નોલ્ડ આ ખિતાબ જીત્યા ત્યારે તેમને પત્રકારોએ પૂછ્યું હતું કે શું તેઓ પોતાના વિજયથી અચંભિત છે. આર્નોલ્ડે જણાવ્યું કે તેમને બિલકુલ જ આશ્ચર્ય થતું નથી કારણ કે તેમણે તેમના મનમાં તેમનો વિજય હજારો વખત જોયો હતો. તેમણે કહ્યું હતું,

'હું ક્યારેય મારી જાત માટે મર્યાદા બાંધતો નથી કે માનસિક બંધનો મૂકતો નથી. જ્યારે હું વ્યાયામ કરું છું ત્યારે હું મારા સ્નાયુઓને પર્વત સમાન મોટા હોવાનું ધ્યાન કરું. આ ચિત્રણ મારે જે પ્રકારનું વજન અને સૌષ્ઠવ આ ખિતાબ જીતવા જરૂરી હતું તે માટે અતિ આવશ્યક હતું...'

પરિણામનું માનસિક ધ્યાન કરવાની આ રીત શા માટે આટલી અસરકારક રહે છે? તેનું કારણ છે કે ચેતન અવસ્થામાં મનનાં હજારો ચેતાતંતુઓ, મનનાં વલણો તથા ઉત્તમ પ્રદર્શન માટે અંગોનું સંકલન કરવું સંભવ નથી. પરંતુ જ્યારે ચેતન કે અર્ધચેતન મનમાં કલ્પનાને ધારણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ સ્વાભાવિક રીતે મન તથા શરીરને તે કાર્ય માટે આવશ્યક ચોક્કસ તરેહ અંગેના સંકેતો મોકલે છે.

નેતન શારંસ્કીના જીવનમાંથી માનસિક ચિત્રણના પ્રભાવશાળી પરિણામની અત્યંત પ્રેરણાદાયી કથા જોવા મળે છે. તેમનો જન્મ રશિયામાં ૧૯૪૮માં થયો હતો. ૧૯૭૮માં, તેમને વેઠ-મજૂર તરીકે તેર વર્ષની સજા થઈ હતી. જેલમાં, પોતાના સામંજસ્યને સુરક્ષિત રાખવા તેઓ મનમાં અને મનમાં ચેસની રમત રમવા લાગ્યા. તેઓ પોતાને વિશ્વના ચેસના સૌથી મોટા ખેલાડીઓ સામે રમતા જોતા અને તે રમતોમાં વિજય પણ મેળવતા. તેમની પત્નીએ આદરેલી આંતરરાષ્ટ્રીય ચળવળને કારણે તેમને ૧૯૮૬માં કેદમાંથી મુક્ત કરવામાં આવ્યા.

ત્યારબાદ તેઓ ઇઝરાયેલ ગયા. ૧૯૯૬માં વિશ્વવિક્રમી ચેસના રમતવીર ગૅરી કાસ્પારોવે ઇઝરાયેલની મુલાકાત લીધી. તેમાં, એક રમત દરમ્યાન શારાંસ્કીએ કાસ્પારોવને હરાવ્યા. જ્યારે તેમને આ હતપ્રભ કરી દેનાર જીત વિશે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેમણે કહ્યું કે તેમને બિલકુલ અચરજ થતું નથી કારણ કે તેમણે કાસ્પારોવને મનમાં તો હજારો વાર હરાવી જ દીધા હતા.

આ રીતનો હવે ઉપચાર ક્ષેત્રમાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ સતત, નિયમિત રીતે અને લાંબો સમય પોતાના સ્વસ્થ હોવાની છબીને મનમાં ધારણ કરે છે તો તેનો સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ તથા માનસિક પ્રક્રિયા ઉપર સાનુકૂળ પ્રભાવ પડે છે. આધુનિક સમયના સુવિખ્યાત યોગી દ્વારા આ બાબતે એક સાબિતી આપવામાં આવી છેઃ

પરમહંસ યોગાનંદ, ભારતથી અમેરિકા જનારા પ્રારંભિક સ્વામીઓમાંના એક, તેમણે આ રીતનો ઉપયોગ પોતાનું વજન ઘટાડવા માટે કર્યો હતો. તેમના પ્રખ્યાત પુસ્તક 'ઑટોબાયૉગ્રાફી ઑફ અ યોગી'માં તેઓ જણાવે છે કે જ્યારે તેમણે અમેરિકામાં આધ્યાત્મિક સેવાનું કાર્ય શરૂ કર્યું ત્યારે તેમણે અનુભવ્યું કે તેઓનું વજન વધારે હતું અને તેમણે કેટલાક કિલો વજન ઘટાડવાની જરૂર હતી. તેમણે પોતાનાં મનમાં પોતાની વધુ પાતળી છબીનું ધ્યાન ધરવાનું ચાલુ કર્યું અને થોડા જ સમયમાં તેમના શરીરે પ્રતિભાવ આપ્યો અને તેઓનું વજન ઘટવા લાગ્યું.

આ રીતે, આપણા અચેતન મન પર પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરવા માટે માનસિક ચિત્રણ એ સકારાત્મક પુષ્ટિ કરતાં પણ અધિક શક્તિશાળી રીત છે. આ જાણીને કોઈને એ પ્રશ્ન થઈ શકે કે શું આ રીતના પ્રભાવનો ઉપયોગ આપણે આપણું મન ભગવાનમાં લગાડવા માટે પણ કરી શકીએ? અહીં આગળ આપણે જોઈશું કે આ રીત દ્વારા આપણે ભગવાન માટેનો પ્રેમ કેવી રીતે વિકસાવી શકીએ.

ભક્તિ વધારવા માટે માનસિક ચિત્રણનો ઉપયોગ

છેલ્લા પ્રકરણમાં, આપણે ભગવાનના નામ જપની રીત વિશે સમજ્યાં. ભારતના

ભક્તિસંતો દ્વારા ભક્તિના માધ્યમ તરીકે જપને બહુ જ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. જો કે, જપ સાથે ભક્તિમય સ્મરણ પણ આવશ્યક છે અન્યથા જપ કરવો એ એક યાંત્રિક પ્રક્રિયા માત્ર બની રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે ભગવાન કૃષ્ણનું નામનો જપ કરતાં હોઈએ તો આપણે તેમનાં વ્યક્તિત્વને પણ સતત સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ. પતંજલિ ઋષિ જપની પદ્ધતિને આ રીતે સમજાવે છેઃ

તજ્જપસ્તદર્થભાવનમ્ (યોગ દર્શન ૧.૨૮)

'તમે જે પણ જાપ કરો, તમારા મનમાં તેને અનુરૂપ ભાવનાનું પણ સર્જન કરો.'

પરંતુ આ જેટલું પ્રતીત થાય છે, તેટલું સરળ નથી. લોકો ઘણીવાર ફરિયાદ કરતા હોય છે કે, તેઓ દિવ્ય નામ જપ તો કરે છે પરંતુ તેમનું મન સંસારમાં ભટકતું રહે છે. તેઓ એ સમજી શકતાં નથી કે મનને ભગવાનમાં કેન્દ્રિત કેવી રીતે કરવું.

આ ભટકવાનું કારણ એ છે કે આપણા મનને આકાર અને રૂપ સાથે આંતરક્રિયા કરવાની આદત છે. ભૂતકાળના અનંત પૂર્વજન્મોમાં, જ્યારે જ્યારે આપણું મન આસક્ત થયું ત્યારે તે રૂપ અને આકાર પ્રત્યે લિપ્ત થયું. હવે ભક્તિમાં જ્યારે આપણે મનને ભગવાનના કેવળ નામમાં મન લગાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તેને ઊંડા રસ માટે આવશ્યક આકર્ષણ નામમાંથી પ્રાપ્ત થતું નથી. પરંતુ જો તેની સાથે આપણે ભગવાનના દિવ્ય રૂપનો પણ ધ્યાનમાં ઉમેરો કરીએ તો મનને ભક્તિ કરવા માટે એક મૂર્ત આધાર પણ પ્રાપ્ત થઈ જશે.

આપણે કોઈ વ્યક્તિને આ જ રીતે યાદ રાખીએ છીએ. જો તમે તમારી પત્ની કે પતિને યાદ કરો તો તમે શું યાદ કરો છો? તેમનું નામ કે તેમનું રૂપ? રૂપ, ખરું ને? પોતાની પત્ની કે પતિને યાદ કરવા માટે તેમનું રૂપ યાદ રાખવું એ અતિ સ્વાભાવિક માર્ગ છે. તમારા જીવનસાથીના ગુણો કે પ્રવૃત્તિઓના સ્મરણ દ્વારા આ ભાવનાઓમાં અધિક વૃદ્ધિ થઈ શકે, પરંતુ રૂપ આધારનું નિર્માણ કરે છે.

આ જ સિદ્ધાંત દિવ્ય ક્ષેત્રમાં પણ લાગુ પડે છે. આપણે ભગવાનના રૂપને આપણાં ધ્યાનનાં આધાર સ્વરૂપે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. તેને રૂપ ધ્યાન કહેવાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે રામ ભગવાનનું નામ લેતા હોય તો તેમનું રૂપ તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ લાવો અને પછી જપ કરો. આ રીતે તમારું મન તરત જ રામ ભગવાનમાં કેન્દ્રિત થવા લાગશે. હવે, રામ ભગવાનનું રૂપ તમારી સામે હોય ત્યારે તેમના પ્રત્યેની દિવ્ય ભાવનાઓના સંવર્ધન દ્વારા તમે તમારી ભક્તિનું પોષણ કરી શકો છો.

આપણે રૂપધ્યાનના વિવિધ આયામોને આગલા વિભાગમાં સમજીશું અને આધ્યાત્મિક સાધનામાં તેની અસરકારકતા જોઈશું. ચાલો, આપણે આ અતિ પ્રભાવશાળી રીત વિશે લોકો દ્વારા મને અધિકાંશ પૂછાતા ત્રણ પ્રશ્નોથી આરંભ કરીએ.

પ્રશ્ન ૧. આપણે ભગવાનને જોયા વિના તેમનું રૂપધ્યાન કેવી રીતે કરી શકીએ**?**

રૂપધ્યાન વિશે સાંભળ્યા બાદ, લોકોને સામાન્ય રીતે એક શંકા થાય છેઃ 'મેં મારા પતિ, પત્ની, દીકરી અને દીકરાને જોયા છે એટલે હું તેમનું રૂપધ્યાન કરી શકું. પરંતુ હું ઈશ્વરને જોયા વગર તેમનું રૂપધ્યાન કેવી રીતે કરી શકું?'

હકીકતમાં તો આ પ્રશ્ન જ ખોટો છે. મને કહો, જ્યારે તમે કોઈ જગ્યા- જેમ કે તાજમહાલ, આઇફિલ ટાવર કે સ્ટેચ્યૂ ઑફ લિબર્ટી જોવા ગયેલા ત્યારે શું તમે તે પહેલાં જોયું હતું? બિલકુલ નહીં! તો તમે કોઈ પણ પૂર્વ અનુભવ વિના તેમને જોવાની ઇચ્છા કેવી રીતે જગાવી?

જવાબ એ છે કે તમે ત્યાં મુલાકાત લઈ ચૂકેલી અન્ય વ્યક્તિઓ પાસેથી આ જગ્યા

કેટલી સુંદર છે તે વિશે સાંભળેલું અને તેના ચિત્રો પણ જોયા હતાં. તે જ રીતે, જે સંતોએ ભગવાનને જોયા છે તેઓ તેમને અપ્રતિમ સુંદર વર્ણવે છે. વિવિધ ગ્રંથો પણ તેમના વ્યક્તિત્વને સર્વાકર્ષિત અને મુગ્ધ કરનાર જણાવે છે. આપણે જે સાંભળ્યું અને વાંચ્યું છે તેના આધારે શું આપણે એમને જોવા અને પ્રેમ કરવાની ઇચ્છા ન જગાવી શકીએ? જે રીતે આપણે સંસારમાં કરીએ છીએ તે પ્રમાણે આપણે તે ચોક્કસપણે કરી શકીએ. તેથી, ભગવાનને જોયા વિના પણ, રૂપધ્યાનની સાધનાનો આરંભ કરી શકાય.

તે ઉપરાંત, ભગવાનના દર્શન થવા એ તો સાધનાનું ફળ છે. આપણે પ્રયત્ન કર્યા વિના ફળની અપેક્ષા ન કરી શકીએ. કોઈ વિદ્યાર્થી એવું ન કહે કે, 'મને પહેલાં અનુસ્નાતક પદવી આપો પછી હું પ્રથમ કક્ષાથી ભણવાનો પ્રારંભ કરીશ.' જો કોઈ વ્યક્તિ આવી અયોગ્ય માંગણી કરે તોપણ, વાલી અને શિક્ષકો તેને કહેશે કે, 'આ તો શક્ય નથી. પહેલાં સત્તર વર્ષ સુધી દિવસ-રાત મહેનત કરો અને પછી અનુસ્નાતક પદવીથી સન્માનિત થવાની ખુશી પ્રાપ્ત થશે.'



જો હું તમને બમણાં પૈસા આપું તો શું તમે મને અભ્યાસ કર્યા વિના
જ સીધો નિષ્ણાત બનાવી દેશો?

તે જ રીતે, કોઈ માળી એવું નથી કહેતો કે 'મને પહેલાં રસસભર કેરીઓ આપો અને હું પછી જ વૃક્ષ વાવીશ.' જો તે એવું કહે તો તેને પણ કહેવામાં આવશે, 'આવું શક્ય નથી. તમારે પહેલાં તો બીજ વાવી તેને નિયમિતરૂપે પાણી સીંચવું પડશે. જ્યારે કૂંપળ ફૂટે ત્યારે તેને ખાતર, પાણી અને સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા પુખ્ત બનાવવું પડશે. ત્યારબાદ તે રોપાને પ્રાણીઓ ચરી ના જાય તેનું કાળજીપૂર્વક રક્ષણ કરવું પડશે. ત્યારબાદ, પાંચ વર્ષ બાદ તેનાં પર તમારી ઇચ્છા મુજબનાં ફળ બેસશે.'

તે જ રીતે, ભગવાનની ભક્તિમાં પણ, આપણે સૌ પ્રથમ તેમના દિવ્ય રૂપનું દર્શન કર્યા વિના પણ રૂપધ્યાનની સાધના કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ જ, જ્યારે આપણે ભગવદ્-પ્રાપ્ત થઈ જઈએ પશ્ચાત્ આપણને આપણી દૃષ્ટિથી ભગવાનના દર્શન કરવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રશ્ન ૨. શું ઈશ્વર સાકાર છે કે નિરાકાર પ્રકાશ સ્વરૂપ છે?

તેનો જવાબ એ છે કે ભગવાન સર્વશક્તિમાન અને અનંત છે. તેઓ આપણી તેમના

અંગેની મર્યાદિત કલ્પનાઓ પૂરતા સીમિત નથી. તેથી,

- જો આપણે એમ કહીએ કે ભગવાન આકાર ધારણ કરવા માટે સક્ષમ નથી તો આપણે તેને મર્યાદિત કહીએ છીએ.
- જો આપણે એમ કહીએ કે ભગવાન નિરાકાર ન હોઈ શકે, તો પણ આપણે તેને મર્યાદિત કહીએ છીએ.

અનંત અને સર્વશક્તિમાન ભગવાનનાં બન્ને સ્વરૂપો શક્ય છે. તેઓ અનંત સાકાર અને નિરાકાર બન્ને સ્વરૂપો ધરાવે છે. વેદોમાં તેમના આ બન્ને પરિપ્રેક્ષ્યોને સ્વીકૃતિ આપવામાં આવી છે. તેની સાથે સાથે વેદો એ પણ જણાવે છે કે ભગવાનના નિરાકાર સ્વરૂપની ભક્તિ કરવી મુશ્કેલ અને સમસ્યાસભર છે. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

ક્લેશોઽધિકતરસ્તેષામવ્યક્તાસક્તચેતસામ્
અવ્યક્તા હિ ગતિર્દુઃખં દેહવદ્ભિરવાપ્યતે
(૧૨.૫)

'જેમના મન અપ્રત્યક્ષ પ્રભુમાં આસક્ત છે, તેઓ માટે ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો માર્ગ કઠિન છે. દેહધારી મનુષ્યો માટે અપ્રગટ કે નિરાકારની આરાધના કરવી અતિ વિકટ છે.'

તેથી, તે પૂર્ણ પુરુષોત્તમ દિવ્ય વિભૂતિને મનમાં સ્થાપિત કરવાનો અતિ સરળ માર્ગ છે, તેમનાં સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું. નિરાકાર પ્રકાશનું ધ્યાન કરવાની તુલનામાં ભગવાનનાં અસંખ્ય રૂપોમાંથી કોઈપણ એકનું રૂપધ્યાન કરવું એ ભક્તિપૂર્ણ માધુર્યરસથી સભર બની રહે છે.

પ્રશ્ન ૩.આપણું સાંસારિક મન ભગવાનના દિવ્ય સ્વરૂપનું દર્શન કેવી રીતે કરી શકે?

ભગવાનના નિરાકાર સ્વરૂપની સાધના કરતા ભક્તો દ્વારા ઘણીવાર ઉપરોક્ત આક્ષેપ કરવામાં આવે છે. તેઓના મંતવ્ય મુજબ ભગવાનના સ્વરૂપનું ધ્યાન એ માયિક ધ્યાન છે જ્યારે નિરાકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન ગુણાતીત ધ્યાન છે. તેઓ ભગવાનના સાકાર સ્વરૂપની ભક્તિ કરતી વ્યક્તિઓની એ રીતે ટીકા કરે છે કે તેઓ ભગવાનના સ્વરૂપનું તેમના મનમાં સર્જન કરે છે. તેઓ કહે છે કે મન માયાનું બનેલું છે અને તેથી તે જે પણ સ્વરૂપની કલ્પના કરે છે તે પણ માયિક હોય છે. તેથી આપણે ભગવાનના જે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીએ છીએ તે કેવળ આપણી કલ્પના હોય છે, તેમનું દિવ્ય સ્વરૂપ હોતું નથી. એ વાસ્તવમાં સત્ય છે કે આપણે મન દ્વારા ભગવાનનું જે રૂપ બનાવીએ છીએ તે માયિક અથવા ભૌતિક રૂપ હોય છે. પરંતુ હકીકત એ પણ છે કે જે ભક્તો ભગવાનના નિરાકાર સ્વરૂપની આરાધના કરે છે તેઓ પણ શ્રેષ્ઠતર નથી. તેઓ પણ કેવળ પ્રકાશનું ધ્યાન કરે છે જે તેમના મન દ્વારા સર્જિત હોય છે તે વાસ્તવમાં ભગવાનનો દિવ્ય પ્રકાશ હોતો નથી. રામાયણ કહે છેઃ

ગો ગોચર જહં લગિ મન જાઈ, સો સબ માયા જાનેહુ ભાઈ

`જ્યાં સુધી મન જઈ શકે છે તે બધું જ માયાનું ક્ષેત્ર છે.' અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો જ્યાં સુધી આપણું મન માયિક છે, ત્યાં સુધી દિવ્ય ધ્યાન તો શક્ય જ નથી- ભલે ને આપણે સાકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીએ કે નિરાકાર સ્વરૂપનું.

તો પછી, એવા સર્વશક્તિમાન ભગવાન કે જેઓ માયાતીત છે, તેમનું ધ્યાન માયિક મન કેવી રીતે કરી શકે? કેનોપનિષદ કહે છેઃ

યન્મનસા ન મનુતે યેનાહુર્મનોમતમ્
તદેવ બ્રહ્મ ત્વં વિદ્ધિ નેદં યદિદમુપાસતે
(૧.૫)

'મન તેમના વિશે વિચારી નથી શકતું, તેમની શક્તિ વડે મન વિચારી શકે છે.' જ્યારે

આપણે મામેકમ્ શરણમ્ વ્રજ- સંપૂર્ણ શરણાગતિની અવસ્થાએ પહોંચીએ છીએ ત્યારે આપણને કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારબાદ આપણું મન દિવ્ય બની જાય છે અને આપણે તેમના રૂપની કલ્પના કરવાની જરૂર પડતી નથી. આપણે તેમને સાક્ષાત્ નિહાળી શકીએ છીએ- આપણી સમક્ષ ઊભેલા તેમના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં!

તેથી, દિવ્ય સ્વરૂપનું સાચું ધ્યાન ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે ભગવાનની કૃપા દ્વારા આપણું મન દિવ્ય બને. ત્યાં સુધી, આપણે પરિકલ્પિત સ્વરૂપનું જ ધ્યાન કરવાનું છે. તેથી આપણે મન દ્વારા ભગવાનના જે સ્વરૂપની કલ્પના કરીએ છીએ તે માયિક છે કે નહીં તેની ચિંતા ત્યજી દો. તે સ્વરુપની કલ્પનાનો ઉપયોગ ભગવદ્-પ્રેમની વૃદ્ધિ માટે કરો. પરંતુ ધ્યાન દરમિયાન તેના વિષય પરત્વે દિવ્ય ભાવો ધારણ કરો. આ દિવ્ય ભાવના જ મનની શુદ્ધિ કરશે.

અત્યારે આપણે ધ્યાન દરમિયાન કોઈ વિશિષ્ટ રૂપ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું નથી. આપણે ભગવાનનું જે પણ રૂપ આપણને આકર્ષિત કરે તેની પસંદગી કરી શકીએ. આપણને ભગવાનની કોઈ પ્રતિમા કે ચિત્રનું પણ ધ્યાન કરવાની સ્વતંત્રતા છે. આ ઉપરાંત, આપણે આપણાં મનમાં ભગવાનનાં કોઈપણ રૂપનું સર્જન કરી શકીએ. મહત્ત્વનું છે કે આપણો તેમના પ્રત્યેનો પ્રેમ વધતો રહે.

ભગવાનના રૂપધ્યાનની સાધના ધ્યાનની અન્ય કોઈપણ ભક્તિયુક્ત સાધનાના સંયોજનથી કરી શકાય છે. ધ્યાનની આ સાધનાઓ મનને દિવ્ય ક્ષેત્રમાં તલ્લીન થવામાં તથા ભગવદ્ પ્રેમમાં વૃદ્ધિ કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે. હવે આપણે ધ્યાનની આવી ચાર રીતો અંગે ચર્ચા કરીશું. રૂપધ્યાન એ ભગવાનની છબીનું માનસિક ચિત્રણ કરવાનો અભ્યાસ છે અને તેને અન્ય ભક્તિમય પ્રક્રિયાઓ સાથે કરી શકાય છે.

દિવ્ય ગુણોનું ધ્યાન કરવાની રીત

મનો ચિત્રણ ત્યારે વધુ અસરકારક રહે છે જ્યારે આપણે દિવ્ય ગુણોનું ધ્યાન કરીએ. તે કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે? આપણું મન પ્રાકૃતિક રીતે જ્યાં પણ આપણે આકર્ષક ગુણો જોઈએ ત્યાં ખેંચાતું હોય છે. દાખલા તરીકે, એ વિચારવું પ્રાકૃતિક છે કેઃ

□આ સ્ત્રી કેટલી સુંદર છે અને તે કેટલી શાલીનતાથી વર્તી રહી છે.

□આ પુરુષ કેટલો જ્ઞાની છે. હું તેનાં અપાર જ્ઞાનથી અભિભૂત થઈ રહ્યો છું.

□તેણી કેટલી સરળ વ્યક્તિ છે. હું તેનાં વ્યક્તિત્વની નિખાલસતા તથા પ્રમાણિકતા તરફ ખેંચાઈ રહી છું.

આ પ્રકારનાં ગુણ સ્વાભાવિક રીતે આપણાં મનને ખેંચે છે. આપણાં પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન આવા અનેક ગુણોનો સાગર છે. વેદ વ્યાસ કહે છેઃ

યો વા અનન્તસ્ય ગુણાનનંતાનનુક્રમિષ્યન્ સ તુ બાલબુદ્ધિઃ
રજાંસિ ભૂમેર્ગણયેત્ કથંચિત્ કાલેન નૈવાખિલશક્તિધામ્નઃ
(શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ ૧૧.૪.૨)

'જે લોકો એવું માને છે કે તેઓ ભગવાનના અનંત ગુણોનું માપ કાઢી શકશે તેઓ બાળક બુદ્ધિ છે. આપણે પૃથ્વીના પડ પર રહેલ રેતીનાં કણોને કદાચ સફળતાથી ગણી શકીએ પરંતુ, આપણે ક્યારેય ભગવાનના અનંત ગુણોને ગણી શકતા નથી.'

જો ભગવાનનું સ્વરૂપ આવું છે, તો આપણું મન તેમની તરફ કેમ ખેંચાતું નથી? કારણ સરળ છે: આપણે તેમનાં આ અદ્ભુત ગુણો વિશે ઊંડાણપૂર્વક પર્યાપ્ત માત્રામાં વિચાર્યું નથી. આપણે ભગવાનનાં દિવ્ય ગુણો વિશે જેટલું અધિક ચિંતન કરીશું, તેટલો જ આપણો તેમના પ્રત્યેનો પ્રેમ વધતો જશે.

આ રીતે, ભગવાનના સ્વરૂપની માનસિક કલ્પના કર્યા બાદ આપણે આપણાં ધ્યાનને તેમના દિવ્ય ગુણોથી પરિપ્લાવિત કરી શકીએ. ઉદાહરણ તરીકેઃ

- ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું રૂપ કેટલું મોહક છે! તેઓ સૌંદર્યથી ભરપૂર છે.
- ભગવાન શિવ કેટલા દયાળુ અને કૃપાળુ છે. તેઓ જગતનાં આત્માઓ પર કૃપા કરવા નિત્ય તત્પર હોય છે.
- સીતા-રામ મારાં સાચાં સગાં છે અને તેઓ મને આલિંગન કરવા બન્ને હાથ પસારી ઊભા છે.
- મારા ગુરુએ પ્રદાન કરેલા દિવ્ય જ્ઞાન માટે હું તેમનો ઋણી છું.

જ્યારે આપણે ભગવાનના દિવ્ય ગુણોનું ચિંતન કરીએ છીએ, ત્યારે તે ગુણ મનને કેવળ તલ્લીન કરતા નથી પરંતુ તે આપણાં ધ્યાનને પણ અધિક મધુર અને આનંદમય બનાવે છે.

જો તમને આ માર્ગ પર મારું અધિક વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન જોઈતું હોય તો તમે દૈનિક સાધનાની વેબસાઇટ (www.mydailysadhana.org) પર જોડાઈ શકો છો જ્યાં તમને મારા દ્વારા રેકૉર્ડ કરેલ વિવિધ પ્રકારનાં રૂપધ્યાન વિશે સાંભળવા મળશે.

દિવ્ય લીલાઓનું રૂપધ્યાન કરવાની રીત

આપણે ભગવાનની દિવ્ય લીલાઓનું પણ રૂપધ્યાન કરી શકીએ છીએ. આપણાં મનને ઈશ્વર તરફ વાળવામાં આ રીત પણ અતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, લોકો ભગવાનના વિવિધ અવતારોની લીલાઓ વિશેની કથાઓ, નાટકો, નૃત્યો અને ભજનોથી પરિચિત હોય છે અને તેથી તેઓ ખૂબ આસાનીથી તેમાં તલ્લીન થઈ શકે છે. આ સૌથી વધુ ત્યારે જોવા મળેલું જ્યારે ૧૯૮૭માં ભારતની રાષ્ટ્રીય ટીવી ચૅનલ દૂરદર્શન દ્વારા રામાયણની ધારાવાહિક શૃંખલા સર્વપ્રથમ વાર પ્રસારિત કરવામાં આવી હતી. આખેઆખી બજાર આ સમયે ખાલી થઈ જતી અને શેરીઓ જાણે કરફ્યૂ હોય તેવી સૂમસામ થઈ જતી. લોકો તેમનાં ઘરે ટેલિવિઝનની સામે ભગવાન શ્રીરામની લીલાઓ માણવામાં જાણે કે સ્થાપિત જ થઈ જતા! ભગવાનની લીલાઓ માટેની આપણા મનની આ રસિકતાનો ઉપયોગ આપણા મનને તેમના પ્રત્યે સરળતાથી આકર્ષિત કરવા માટે કરી શકાય.

આપણે આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે તેમની લીલાઓનું રૂપધ્યાન કરી શકીએ. આપણે આપણા મનને પુરાણોમાં વર્ણિત અમુક લીલાઓ પૂરતું સીમિત કરવાની આવશ્યકતા નથી. આપણે તો નવીન પ્રકારના રૂપધ્યાન પણ કરી શકીએ. દાખલા તરીકેઃ

- ભગવાન શ્રીરામ અને સીતા મારા ઘરે આવે છે. હું તેમનું ફૂલહાર તથા આરતી સાથે સ્વાગત કરું છે. તેઓ મારા દીવાનખંડમાં બિરાજમાન છે અને મેં નમ્રતાથી અર્પણ કરેલા પ્રસાદને ગ્રહણ કરે છે.
- રાધાકૃષ્ણ મારા ઘરના ઉધાનમાં આવેલ સુંદર ઝાડ નીચે વિરાજમાન છે. તેમની આસપાસ ગોપીઓ નૃત્યગાન કરી રહી છે. હું બાજુમાં ઊભો રહી તેમને નિહાળી રહ્યો છું.
- રાધાકૃષ્ણ હીંચકા પર બેઠાં છે જ્યાં તેમની ઉપર વાદળો ઘેરાયેલા છે અને મંદ મધુર પવન લહેરાઈ રહ્યો છે. હું હીંચકાની પાછળ ઊભો રહીને તેમના સુખ માટે અતિ કોમળતાથી તેમનો ઝૂલો ઝૂલાવું છું.

અહીં હેતુ ભગવાનની દરેક ક્રીડાઓ અને લીલાઓને મનમાં પ્રાકૃતિકપણે ધારણ કરવાનો છે. જ્યારે આપણે તેમ કરીએ છીએ ત્યારે આપણી ભક્તિ કૃત્રિમ ન રહેતાં સહજ અને સુગમ

બની જાય છે.

ભક્તિમય સ્મરણમાં સેવા દ્વારા વૃદ્ધિ કરી શકાય છે અને તેનું મનમાં જ નિષ્પાદન (માનસી સેવા) પણ કરી શકાય છે.

મનમાં ભગવાનની સેવા કરવાની રીત

દિવ્ય પ્રેમ એ સેવાની ભાવના દર્શાવવા સાથે જ સંકળાયેલો છે. તેથી જ પારંપરિક રીતે ભક્તો તેમના વિગ્રહોની પૂજા વિવિધ સ્વરૂપે કરે છે સ્નાન, શણગાર, વસ્ત્રસેવા અને પૂજા. આ દરેકને પણ માનસિક સેવા રૂપે કરી શકાય છે.

માનસિક સેવા સરળ હોય છે અને તેમાં કોઈ પણ પારંપરિક બાધાઓ હોતી નથી. વિગ્રહની ભૌતિક પૂજા કરવા માટે તમને ફૂલોની જરૂર પડે અને જો તમે કોઈ હિમાચ્છાદિત પ્રદેશમાં નિવાસ કરતા હો તો ત્યાં ફૂલો ન પણ મળે. તે જ રીતે, તમને વિગ્રહને હીરાનો હાર પહેરાવવાની ઇચ્છા થાય, પરંતુ તમારી પાસે તે માટે જરૂરી આર્થિક મૂડી ન પણ હોય. પરંતુ માનસિક સેવામાં આ કોઈ પણ પ્રકારની મર્યાદા નડતી નથી. આપણે ખાલી ગુલાબની માળાની કલ્પના કરવાની છે અને તેને અર્પણ કરવાનો છે. અથવા, હીરાજડિત હાર કોહીનૂરથી પણ મોટા હીરાઓનો હાર શ્રીકૃષ્ણના ગળામાં પહેરાવવાનો છે.

મૂર્તિ સાથે લઈને સફર કરવી હંમેશા અઘરી રહે છે. કેટલાય પ્રશ્નો સતાવે છે- મૂર્તિને સાથે લઈ જવી કે મૂકી જવી વગેરે. મૂર્તિને મૂકી જવી અને અપૂજ રાખવાનો વિચાર ભક્તના મનમાં બેચેની સર્જે છે. પરંતુ સામાનમાં મૂર્તિને લઈ જવામાં તેની પોતાની સમસ્યાઓ છે. એક નાની બેગમાં જેમાં જૂતા અને અંતર્વસ્ત્રો પણ હોય તેમાં વળી મૂર્તિ કેવી રીતે પેક કરવી? આ બધી સમસ્યાઓને રૂપધ્યાન દ્વારા નિવારી શકાય છે. જ્યારે પણ આપણી પાસે થોડો સમય હોય, આપણે આપણી આંખો બંધ કરી, ભગવાનમય બની તેમની સેવા કરી શકીએ છીએ. તેમનાં ચરણોની માલિશ, તેમને જમાડવું, તેમને પંખો નાંખવો, તેમની પૂજા કરવી વગેરે. અહીં કવિ બહુ સરસ વર્ણન કરે છેઃ

દિલ મેં બસી હૈ યાર કી તસ્વીર, જબ ચાહા સિર ઝુકાયા દેખ લિયા

'મારા મનમાં મારા પ્રિયની તસવીર રહેલી છે. જ્યારે મન થાય ત્યારે હું આંખો બંધ કરી તેને જોઈ લઉં છું.'

મહત્ત્વનો મુદ્દો એ છે કે ભૌતિક સેવાની જેમ જ માનસિક સેવા પણ મનને શુદ્ધ કરે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની આ લીલાનું ઉદાહરણ આ વાત સ્પષ્ટ રીતે સમજાવે છે.

જ્યારે કૃષ્ણ વૃંદાવન છોડીને મથુરા આવ્યા ત્યારે તેમણે રાક્ષસ રાજા કંસને મારી નાખ્યા અને તેમના માતાપિતાને મુક્ત કરાવ્યા. તેમની માતા દેવકી, જેણે છેલ્લા અગિયાર વર્ષથી પોતાના બાળકને જોયો નહોતો, તેણે કૃષ્ણને પોતાના ખોળામાં બેસાડ્યાં અને એક ચસચસતું આલિંગન આપ્યું. કૃષ્ણના પિતા, વસુદેવે દેવકીને યાદ અપાવ્યું કે તેઓ બન્નેએ દસ હજાર ગાયોનું દાન કર્યા બાદ જ કૃષ્ણને ખોળામાં બેસાડવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી. જો કે, દેવકીનો વાત્સલ્ય ભાવ એટલો પ્રબળ હતો કે તેઓ વસુદેવની ચેતાવણી સાંભળવા તૈયાર જ નહોતા. તેથી, વસુદેવે પોતે જ એ પ્રતિજ્ઞા પૂરી કરવા નિર્ણય લીધો. તેમની પાસે દસ હજાર ગાય કે તેટલી ગાય પ્રાપ્ત કરવાના સંસાધનો ન હોવાથી તેમણે જે યોગ્ય હતું એ જ કર્યું. તેમણે, માનસિક રીતે જ ગાયોના દાનનું ધ્યાન ધર્યું.

આ કદાચ થોડું ઉપરછલ્લું લાગે, પરંતુ જો આપણે સેવા અને ત્યાગના ઉદાત્ત વિચારો રાખીએ, તો આપણું મન પ્રાકૃતિકપણે શુદ્ધિ પામે. આ મુદ્દાને બૌદ્ધ ગ્રંથો બહુ સરસ રીતે સ્પષ્ટ

કરે છે. તે મુજબ, જ્યારે આપણે કોઈ અન્ય વ્યક્તિનું સારું કરીએ છીએ ત્યારે આપણે સાથે સાથે આપણું પણ સારું કરીએ છીએ. તેનું કારણ છે કે સારું કૃત્ય કરતાં પહેલાં, આપણે આ ઉદાત્ત વિચારો આપણા મનમાં ધારણ કરીએ છીએ. તે દ્વારા આપણે આપણાં મનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવીએ છીએ અને પોતાને જ તેમાં ફાયદો થાય છે. જ્યારે આપણે અન્ય વ્યક્તિ સાથે ખરાબ કૃત્ય કરીએ છીએ ત્યારે આપણે પોતાની જાતની પણ હાનિ કરી બેસીએ છીએ કારણ કે એ ખરાબ વિચારોનું વિષ આપણા મનમાં પણ રહે છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો સારા વિચારો ધારણ કરવાથી મન શુદ્ધ થાય છે અને ખરાબ વિચારો દ્વારા વિષયુક્ત. તેથી, જો આપણે સારું કરી શકીએ તેમ ન હોઈએ તો ઓછામાં ઓછું આપણે સારું વિચારી તો શકીએ જ.

આ જ સિદ્ધાંત માનસિક સેવાને પણ એટલો જ લાગુ પડે છે. મન દ્વારા ભગવાનની સેવા કરવાની સાધના ભક્ત એ જ રીતે કરે છે જે રીતે તે ભૌતિક સેવા કરે. આ આધ્યાત્મિક કથાનકને સમજાવતી એક વાર્તા કહું, ચાલો.

એક વ્યાપારી હતો જે ભક્ત હતો પરંતુ ઘણો કંજૂસ હતો. તેને જ્યારે જ્યારે મોકો મળે ત્યારે ત્યારે તે પોતાના પૈસા બચાવતો, પછી ભલે ને તે માટે તેણે કોઈપણ હદે જવું પડે. એક દિવસ તે સત્સંગમાં ગયો અને ત્યાં તેણે સાંભળ્યું કે આરાધના તો માનસિક પણ કરી શકાય. તેને આ ખૂબ જ અનુકૂળ લાગ્યું કારણ કે તેને કારણે પૂજા સામગ્રીનો જે ખર્ચો હતો તે બચી જાય તેમ હતો.

બીજા દિવસે તે સાધનામાં બેઠો અને તેણે મનમાં તેના પ્રિય શ્રીકૃષ્ણની છબી ધારણ કરી. ત્યારબાદ તે વિવિધ પવિત્ર નદીઓ ગંગા, યમુના, નર્મદા, સિંધુ અને કાવેરીનાં જળ લેવા ગયો અને તેણે શ્રીકૃષ્ણને માનસિક રીતે સ્નાન કરાવવાનું શરૂ કર્યું. ત્યારબાદ તેણે શ્રીકૃષ્ણને વસ્ત્રો પહેરાવ્યાં અને શૃંગાર કર્યો. ત્યારબાદ તેણે પોતાના હાથે ભગવાન માટે ભોજન બનાવ્યું અને તેમને જમાડ્યા. આ આખી પ્રક્રિયા એક કલાક જેવું ચાલી અને તેને ખૂબ જ આનંદ મળ્યો. તેણે હૃદયમાં ભગવાનની હાજરીનો અહેસાસ કર્યો. તેણે નક્કી કર્યું કે તે આ સેવા રોજ કરશે.

આ રીતે એક વર્ષ વિતી ગયું અને તેનું રૂપધ્યાન વધુ ગહન બની ગયું. માનસિક પૂજામાં પણ તેને પૂજા સામગ્રીની અનુભૂતિ એવી રીતે જ થતી જે રીતે તેને ભૌતિક પૂજામાં થાય. એક દિવસ એ ખીર બનાવવા વિશે રૂપધ્યાન કરતો હતો. તેણે ચોખા ઉકાળ્યા અને તેમાં દૂધ અને કેટલાક મેવા નાંખ્યા. ત્યારબાદ, જ્યારે તે કેસરનું ધ્યાન કરતો હતો ત્યારે તેને લાગ્યું કે જાણે કે તેણે કેસરનું આખું પૅકેટ દૂધમાં નાંખી દીધું. હવે, કેસર ઘણું કિંમતી હોય છે અને તેના દરેક રેસાની કિંમત લાગતી હોય છે. તેને પૈસાનો વ્યય થતો લાગ્યો. એ ધ્યાનમાં લીધા વિના કે તે માનસિક પૂજા કરતો હતો, તે દૂધમાંથી એક એક કરીને કેસરનાં તંતુ કાઢવા લાગ્યો જેથી તેમને બીજા દિવસે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

ભગવાન આપણાં મનમાં ઉદ્ભવતો દરેક વિચાર નોંધે છે અને તે જ રીતે તે આ વેપારીના વિચારોને પણ દરરોજ નોંધતા હતા. તેની નિષ્ઠા જોઈ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તેના પર કૃપા કરી. તેણે વેપારીની સમક્ષ પ્રગટ થઈ તેનો હાથ પકડ્યો. વેપારીના દિવ્ય સંસ્મરણો ભાંગ્યા. તેણે આંખો ખોલી અને જોયું તો પ્રભુ સાક્ષાત્ તેની સમક્ષ હાજર હતા. ભગવાને તેને પ્રેમથી ઠપકાર્યો અને કહ્યું, 'કંજૂસ! શું આ કેસરમાં તારા વંશની બધી મિલકત જતી રહી હતી કે તારે તેના તાંતણા બહાર કાઢવા પડ્યાં?' વેપારી ભગવાનનાં દર્શન મેળવી ખૂબ આનંદિત થઈ ગયો.

આ એક રમૂજી કથા છે પરંતુ તે દર્શાવે છે કઈ રીતે ભગવાન અને ગુરુની સેવા કરવાથી તેમના માટે પ્રેમ વધુ ગહન થતો જાય છે.

વિરહની લાગણી પર રૂપધ્યાન કરવાની રીત

અંતે, આ ધ્યાનનો એવો પ્રકાર છે જે અન્ય દરેક પ્રકારથી વધુ ઉચ્ચત્તર છે અને તે છે વિરહ ધ્યાન. તેમાં, આપણે ભગવાનની છબીને આપણી સમક્ષ રાખીએ છીએ અને તેમના દિવ્ય દર્શન માટે વિરહની લાગણીનો વિકાસ કરીએ છીએ: 'એ દિવસ ક્યારે આવશે જ્યારે તમે મારી સમક્ષ તમારા મૂળ દિવ્ય સ્વરૂપે હાજર થશો?'

ત્યારબાદ, આપણી ભક્તિ અને શુદ્ધિની અપૂર્તિને કારણે વધુ દીનભાવ દ્વારા આપણે ભગવાન પાસે તેમની કૃપા માટે, પ્રેમના અશ્રુ સાથે અર્ચના કરીએ: 'હે મારા ભગવાન, તમે હજી સુધી મને દર્શન નથી આપ્યાં તેનો અર્થ એ છે કે મારું મન હજુ પણ અશુદ્ધ છે. મેં તમારા સુધી પહોંચવા અનેક પ્રયત્નો કર્યા છે પરંતુ હું હજી સફળ થયો/થઈ નથી. મારા પ્રયત્નો પણ મર્યાદિત અને ક્ષતિપૂર્ણ છે. હવે, તમારી કૃપા કરો અને તમારી અકારણ કરુણા દ્વારા મારી સાધનાનું ફ્લન કરો.'

વિરહ ધ્યાનમાં, આપણે ભગવાન માટેનો આપણો વિરહ દરેક ઇન્દ્રિય દ્વારા અનુભવી શકીએ. પરમપ્રભુ પ્રિયતમ માટેનો આ વિરહ જ ભક્તિના માર્ગનો શ્વાસ છે. તેના દ્વારા પ્રભુ માટે પ્રેમ વધે છે અને દરેક પળે આપણે વિરહ વેદના- ભગવાનના વિરહમાં અનુભવાતા દુ:ખનો અનુભવ કરીએ છીએ. જ્યારે આ પ્રકારનું દુ:ખ જાગૃત થાય છે ત્યારે આપણા હૃદયમાં રહેલ અશુદ્ધિઓ ખૂબ જ ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે અને આપણું હૃદય દિવ્ય પ્રેમનું પાત્ર બને છે.

જગદ્ગુરુ કૃપાળુજી મહારાજ તેમની રચનાઓમાં વિરહની લાગણીને આ રીતે વર્ણવે છે:

દે દો ઐસી વિરહ વેદના મિટ જાયે મમ અહમ ચેતના
ઔર અધિક ચમકેગા સોના પુનિ પુનિ અગિનિ તપાને સે

'હે શ્રીકૃષ્ણ! મારા હૃદયને એવું બનાવો કે તે ફક્ત તમારા માટે જ ઝૂરે. આ પ્રકારનો વિયોગ મારી બધી ચતુરાઈને હત કરશે અને મારા હૃદયને એ જ રીતે શુદ્ધ કરશે કે જે રીતે સોનાને અગ્નિમાં નાખવાથી તે શુદ્ધ થાય છે.'

યોગી શ્રીકૃષ્ણ પ્રેમ આ લાગણીને યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે જ્યારે તેઓ કહે છે:

દિવ્ય કૃપા ત્યારે જ હસ્તક્ષેપ કરે છે જ્યારે તમે તમારા બંધનોના છેડે હોવ અથવા તમે ભ્રમિત થઈ ગયા હો જાણે કે તમારા અસ્તિત્વનો દરેક તાંતણો પોતાને બચાવવા તેમને માટે ઝૂરતો હોય અને ત્યારે તેમનો પ્રેમ તમારા પોકારનો જવાબ આપે છે અને તમારું હૃદય પ્રેમથી ઉભરાઈ જાય છે. તેમનો દિવ્ય પ્રકાશ અંધકારની અનેક સદીઓનો નાશ કરે છે.

રૂપધ્યાન સહિતના મન પ્રબંધનના અન્ય સાધનોની ચર્ચા કર્યા બાદ હવે આપણે એ સ્થિતિમાં છીએ કે આપણે આપણી દૈનિક સાધના કરી શકીએ. તે વિશે આપણે પુસ્તકના આગલાં અને અંતિમ પ્રકરણમાં ચર્ચા કરીશું.

સારાંશ

- માનસિક ચિત્રણ સકારાત્મક સ્વગોષ્ઠિ અને અભિપુષ્ટિ કરતાં અધિક વધુ અસરકારક છે. એક ચિત્ર હજાર શબ્દોની ગરજ સારે છે. ચિત્રની આપણાં માનસ પર શબ્દોની તુલનામાં અધિક ગહન અસર થાય છે. આપણું મન ચિત્રોને વધુ આસાનીથી યાદ રાખી શકે છે.
- માનસિક ચિત્રણ એ અપેક્ષિત લાભદાયક પરિમાણ પ્રાપ્ત કરવા માટે બંધ કે ખુલ્લી આંખે મનમાં સભાનતાપૂર્વક ચિત્રો સર્જવાની પ્રક્રિયા છે. જે દરમિયાન આંખો ખુલ્લી

કે બંધ હોઈ શકે છે અને તેમ છતાં તેની લાભદાયી અસર અનુભવી શકાય છે.

- જ્યારે આપણે ભગવાનની છબી પર ધ્યાન કરતાં શીખીએ છીએ ત્યારે તેમને પ્રેમ કરવા માટે આપણને મૂર્ત આધાર પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે તેમને પ્રેમ કરતાં પણ શીખીએ છીએ. તેને રૂપધ્યાન કહે છે.
- કેવળ ભગવદ્-પ્રાપ્તિ પશ્ચાત્ જ્યારે આપણું મન દિવ્ય બને છે ત્યારે જ આપણને ભગવાનનાં દિવ્ય સ્વરૂપનું દર્શન થાય છે. ત્યાં સુધી આપણે મનમાં પ્રભુની ગમતી છબી તૈયાર કરવાની છે અને તેને માટે દિવ્ય ભાવનાઓનો વિકાસ કરવાનો છે.
- આપણે ભગવાનનાં દિવ્ય ગુણો અથવા દિવ્ય લીલાઓનું પણ ધ્યાન ધરી શકીએ.
- ભગવાન પ્રત્યેના પ્રેમનું સંવર્ધન કરવા માટે માનસી સેવા એ એક અન્ય શક્તિશાળી માર્ગ છે.
- વિરહ ધ્યાન એટલે ભગવાનનાં વિયોગની લાગણી પર ધ્યાન ધરવું. તે ભક્તિને આગળ વધારવા માટેની સૌથી પ્રબળ રીત છે.

૧૦. દૈનિક સાધનાની ગોઠવણ

એક પ્રખ્યાત કહેવત મુજબ: ‘સારા તુક્કાઓ તો પાઇના ડઝન મળે છે પણ તેની કોઈ કિંમત નથી રહેતી જો તેને ઉપયોગમાં ન લઈ શકાય.’ અગાઉના નવ પ્રકરણોમાં, આપણે મનનાં પ્રબંધનનાં અનેક અત્યંત પ્રભાવશાળી સાધનો વિશે ચર્ચા કરી છે. પરંતુ જો તેમનો આપણે વ્યવહારમાં ઉપયોગ ન કરીએ તો તે ફક્ત જ્ઞાન બનીને રહી જાય છે અને આ બધી રીતો નકામી બની જાય છે. એક શિક્ષિત અને અશિક્ષિત નશાના બંધાણીમાં શું ફેર? આમ જુઓ તો કશો નહીં કારણ કે તેમનું જ્ઞાન અલગ અલગ હોઈ શકે પણ તેમનું વર્તન તો સમાન જ છે. તેથી, મન પ્રબંધનની અદ્ભુત પ્રક્રિયાને સમજ્યા બાદ આપણે તેને દૈનિક જીવનમાં વ્યવહારમાં લેવાની જરૂર છે.

તેના માટે અભ્યાસની જરૂર પડશે. કોઈપણ ક્ષેત્રમાં નિપુણતા કેળવવા માટે સતત, શિસ્તબદ્ધ અને સ્થિર અભ્યાસની જરૂર હોય છે. દર શનિવારે નજીકના સ્વીમિંગ પૂલમાં તરવા જતી વ્યક્તિ ઑલિમ્પિક્સની તરણ કળા ચૅમ્પિયન બની શકતી નથી. જેઓ આ અભ્યાસ દરરોજ અનેક કલાકો કરે છે, તેના દ્વારા પોતાની કુશળતા અને સામર્થ્યનો વિકાસ કરે છે, તે જ સુવર્ણપદક હાંસલ કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક સફળતા માટે પણ તાલીમ આવશ્યક છે. આ તાલીમ ગુરુનાં માર્ગદર્શનમાં થવી જોઈએ, જે આપણો આગલો વિષય પણ છે.

ગુરુની આવશ્યકતા

કૉર્પોરેટ અથવા પ્રોફેશલન જગતમાં આ સર્વજ્ઞાત તથ્ય છે કે જો તમારે તમારી કારકિર્દીમાં હરણફાળ ભરવી હોય તો એક માર્ગદર્શક શોધો કે જે તમને વ્યક્તિગત રીતે માર્ગદર્શન આપે અને તમારા લાભને ધ્યાનમાં રાખી સલાહ આપે. આ પ્રકારના માર્ગદર્શકને તમારા પથનો સ્વગત અનુભવ હોય છે. આ અનુભવનાં ઊંડાણને કારણે તમારા માર્ગદર્શક તમને એ દરેક જ્ઞાન સરળતાથી આપી શકે છે જે તમને પોતાને હાંસલ કરવામાં દસકાઓ લાગી જઈ શકે. રમતગમતના જગતમાં પણ માર્ગદર્શક અથવા કૉચનું મહત્ત્વ જગવિખ્યાત છે. તે જ રીતે ગુરુ એ આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક છે જે આપણને અંતઃપરિપૂર્ણતાના માર્ગ પર માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

ગુરુ શબ્દમાં બે અક્ષરો છે ગુ અને રુ. ગુ એટલે ‘અંધકાર’ અને રુ એટલે ‘જે નાશ કરે છે એ’. આમ, ગુરુ એટલે એવું વ્યક્તિત્વ જે અજ્ઞાનનાં આપણી અંદર રહેલા અંધકારનો નાશ કરી આપણી અંદર દિવ્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ જગાવે.

બધાં જ વૈદિક ગ્રંથો એ જ વાત કહે છે કે દિવ્યજ્ઞાન ફક્ત ગુરુના માધ્યમથી જ મળી શકે છે:

તદ્વિજ્ઞાનાર્થં સ ગુરુમેવાભિગચ્છેત્
સમિત્પાણિઃ શ્રોત્રિયં બ્રહ્મનિષ્ઠમ્
(મુણ્ડકોપનિષદ ૧.૨.૧૨)

‘સત્યને જાણવા, એ ગુરુ પાસે જાઓ જે ગ્રંથોના જ્ઞાની હોય અને ભગવદ્ પ્રાપ્ત હોય.’

તસ્માદ્ ગુરું પ્રપદ્યેત જિજ્ઞાસુઃ શ્રેય ઉત્તમમ્
શાબ્દે પરે ચ નિષ્ણાતં બ્રહ્મણ્યુપશમાશ્રયમ્
(ભાગવતમ્ ૧૧.૩.૨૧)

'સત્યના પિપાસુઓને પોતાને એવા ગુરુને શરણાગત કરવા જોઈએ જે ગ્રંથોનો સાર સમજતા હોય અને જેમણે સર્વ માયિક જગત ત્યજી પોતે ભગવાનનું સંપૂર્ણ શરણ લીધું હોય.'

તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન સેવયા
ઉપદેક્ષ્યન્તિ તે જ્ઞાનં જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વદર્શિનઃ
(ભગવદ્ ગીતા ૪.૩૪)

'આધ્યાત્મિક ગુરુની મદદથી સત્યને જાણો. તેમને આજ્ઞાપૂર્વક પૂછો અને તેમની સેવામાં લાગી જાઓ. આવા ઈશ્વરપ્રાપ્ત સંત તમને જ્ઞાન આપી શકશે કારણ કે તેમણે પોતે સત્ય જોયું છે.'

ગુરુ બિનુ ભવ નિધિ તરઇ ન કોઈ, જૌં બિરંચિ સંકર સમ હોઈ (રામાયણ)

'ઉચ્ચ કક્ષાના આધ્યાત્મિક પિપાસુઓ પણ ગુરુની કૃપા વિના માયાનો સાગર પાર કરી શકતા નથી.'

બાળકો તરીકે આપણે શાળામાં જે શિક્ષણ મેળવ્યું તે પણ શિક્ષકની મદદથી મેળવ્યું. આપણને ક, ખ, ગ વિશે કશું જ જ્ઞાન નહોતું. આધ્યાત્મિક પથ પર ગુરુની આવશ્યકતા વધારે છે કારણ કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તાત્કાલિક દૃશ્યમાન કે સમજમાં આવી જાય તેવું હોતું નથી. તેનો અમલ તો અનેક શંકાઓ અને સમસ્યાઓથી ભરપૂર હોય છે. તે દરેકના ઉત્તર શોધવા માટે પણ ગુરુ આવશ્યક છે.

પરંતુ આપણા માયિક શિક્ષક અને આધ્યાત્મિક ગુરુમાં તફાવત છે. માયિક જગતના શિક્ષકો કોઈ વિષયના સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન આપે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક ગુરુ સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનની સાથે સાથે ભગવદ્પ્રાપ્તિની વાસ્તવિક અનુભૂતિ પણ ધરાવતા હોય છે. આ પ્રકારના ગુરુ મળવા એ સર્વોત્તમ આધ્યાત્મિક આશીર્વાદ છે. જો કે, જો તમને હજુ ગુરુ મળ્યા ન હોય, તોપણ આપણે રાહ જોઈ રહેવાની જરૂર નથી. આપણે આપણી સફર આપણાં અધૂરા જ્ઞાન સાથે શરૂ કરી દેવી જોઈએ. ભવિષ્યમાં, જ્યારે આપણે પાત્ર થઈશું ત્યારે ભગવાન આપણને આપણાં આધ્યાત્મિક ગુરુનો સંપર્ક કરાવશે.

મને એવા ગુરુ કે જે ફક્ત જગદ્ગુરુ જ નથી પરંતુ જગદ્ગુરુત્તમની પદવી ધરાવે છે તેમની પાસેથી વ્યક્તિગત ધોરણે માગદર્શનનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે. તેમની પાસેથી મેળવેલ સૈદ્ધાંતિક તેમજ ઈશ્વરપ્રાપ્તિનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન જ અહીં હું પ્રસ્તુત કરી રહ્યો છું. ચાલો આપણે હવે દૈનિક સાધના દ્વારા આધ્યાત્મિક સફળતાની પ્રાપ્તિ વિશે ચર્ચા કરીએ.

એકાંતમાં સાધનાનું મહત્ત્વ

દરરોજ, આપણે જગતના અનેક પરિબળો સાથે રહીએ છીએ અને આંતરક્રિયા કરીએ છીએ. માયિક પ્રક્રિયાઓ, લોકો અને તેમની સાથે થતી વાતચીત આપણાં મન પર માયાનો પ્રભાવ વધારે છે. આપણાં મજબૂત ઇરાદાઓ છતાં, આપણે મન દ્વારા સંસારની મૂંઝવણોમાં ખેંચાઇ જઈએ છીએ અને આપણા મનને ફરી મલિન કરી બેસીએ છીએ. તેથી, આપણાં મનની ઉન્નતિ અને શુદ્ધિ માટે, આપણે કેટલોક સમય એકાંતમાં સાધના માટે રોજબરોજના જીવનમાં ફાળવવો રહેશે.

ઉદાહરણરૂપે દૂધની વાત કરીએ. જ્યારે તેને પાણી સાથે ભેળવવામાં આવે છે ત્યારબાદ તે પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં પાછું આવી શકતું નથી. પરંતુ જો દૂધને પાણીથી અલગ રાખવામાં આવે તો તેનું દહીં અને અંતે તેને મથીને તેનું માખણ બનાવી શકાય છે જે પાણીમાં દ્રવિત થતું નથી. આ તબક્કે તે પાણીને ચેતવણી આપી શકે છે, "હું તારા માથે બેસીશ અને તરીશ અને

તું મારું કંઈ નહીં કરી શકે કારણ કે હું માખણ બની ગયું છું.'

આપણું મન પણ દૂધ જેવું છે અને જગત પાણી જેવું. જ્યારે આપણે જગતના સંપર્કમાં રહીએ છીએ ત્યારે આપણું મન જગતમાં વ્યસ્ત રહે છે અને પોતાની દિવ્ય ચેતનાને ધારણ કરી શકતું નથી. પરંતુ, એકાંત રાખવાથી આ બધી માયિક અડચણોથી દૂર રહી શકાય છે અને મન ભગવાનમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. એક વખત ભગવાનમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં તલ્લીન થઈ જાય, ત્યારે આપણે જગતમાં જઈ તેને ચેતવણી આપી શકીએ છીએ. 'હું માયાના દ્વૈતની વચ્ચે રહેવા છતાં તેનાથી અસ્પૃષ્ય રહીશ.' આ ઉન્નત અવસ્થાને મેળવવા એકાંતમાં સાધના કરવાની રહે છે.

ભગવદ્ગીતા આ પ્રકારની સાધના પર ભાર મૂકે છે:

વિવિક્તસેવી લઘ્વાશી (૧૮.૫૨)

સાધના એકાંતમાં કરો; તમારા આહાર પર નિયંત્રણ કરો.'

બાઇબલ પણ કહે છે:

'જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરો છો ત્યારે અંદરથી દરવાજો બંધ કરી લો.' (મેથ્યૂ ૬:૬)

આમ, આપણી દૈનિક ચર્યામાં, આપણે એકાંતમાં સાધના કરવા માટે કેટલોક સમય ફાળવવો જોઇએ. પોતાની જાતને દુનિયાથી અલિપ્ત કરી દઈ, ધ્યાન, ચિંતન, મનન અને ભક્તિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી મનની શુદ્ધિ થાય છે અને તે ઉત્તમ વિચારો અને આકાંક્ષાઓથી ભરાઈ જાય છે.

એકાંતમાં એકાદ કલાક અભ્યાસ કર્યા બાદ, બાકીનો દિવસ આપણે પ્રકરણ ૭માં દર્શાવેલ કર્મયોગની રીતની મદદથી દિવ્ય ચેતનામય રહી કાર્ય કરી શકીએ. આ પ્રમાણે, આપણે આપણી ચેતનાના ઉન્નત સ્તરને આખો દિવસ જાળવી પણ શકીશું.

ચાલો, આપણે સાધના કેવી રીતે કરવી તેની યોગ્ય રીતે ચર્ચા કરીએ.

સાધનાના અભ્યાસને લગતા સામાન્ય પ્રશ્નો

દૈનિક સાધનાને લગતા કેટલાક પ્રચલિત પ્રશ્નો છે. અહીં તેમને તેમના ઉત્તર સાથે આપવામાં આવ્યા છે.

પ્ર) દૈનિક જીવનની ફરજોની મૂંઝવણમાં સાધના માટે સમય ફાળવવો કેવી રીતે શક્ય છે?

ઉ) એવું નથી કે આપણી પાસે સાધના માટે આપણા રોજિંદા જીવનમાં સમય જ નથી. ખરેખર તો આપણને સાધનાના મહત્ત્વ વિશે ખબર નથી. જ્યારે આપણે આપણા મન અને વિચારોની ગુણવત્તા સુધારવાની જરૂરતને સમજવા લાગીશું ત્યારે આપણને સમયની મર્યાદા નહીં રહે.

પ્ર) દરરોજ કેટલા સમય માટે મારે સાધના કરવી જોઈએ?

ઉ) ગ્રંથો કહે છે કે આપણા સમયમાંનો દસમા ભાગનો સમય આપણે સાધનામાં આપવો જોઈએ. આ જ નિયમ આપની મિલકતને પણ લાગુ પડે છે:

ન્યાયોપાર્જિત વિત્તસ્ય દશ માંશેન ધીમતઃ
કર્તવ્યો વિનિયોગશ્ચ ઈશ્વરપ્રીત્યર્થમેવ ચ
(સ્કંદ પુરાણ)

'તમારું ધન યોગ્ય અને ન્યાયિક રીતે ઉપાર્જિત કરો. તેમાંથી દસમા ભાગનું ધન એ રીતે દાનમાં આપો કે જેથી ભગવાનને આનંદ થાય.' સેવાની આ ભાવના આપણાં ધન પ્રત્યેના

વર્તનને શુદ્ધ કરે છે. આ પ્રકારની શુદ્ધિ વિના, આપણું ધન તબીબોની ચૂકવણીઓમાં અને કોર્ટના ચુકાદાઓમાં જતું રહે છે.

તે જ રીતે, ભગવાને આપણને દરરોજ ચોવીસ કલાક આપ્યા છે. તેમાંનો દસમા ભાગનો સમય જે લગભગ બે કલાક જેવું થાય તે આપણે આધ્યાત્મિક સાધનામાં આપવો જ જોઈએ. પરંતુ જો બે કલાક ખૂબ વધુ લાગતા હોય તો આપણે એક કલાકનો નિયમ પણ લઈ શકીએ. પરંતુ આપણે એક વાર આ નિયમ લીધા પછી તેટલો સમય સાધનામાં આપવો જ જોઈએ. તેમ ન કરવાથી, વાંચેલું અને સાંભળેલું બધું જ્ઞાન પણ આપણામાં કોઈ જ પ્રકારનો ઉન્નત ફેરફાર લાવી શકશે નહીં.

પ્ર) સાધના માટે સૌથી સારો સમય કયો છે?

ઉ) સાધના માટેનો સર્વોત્તમ સમય તો વહેલી સવારના કલાકો છે. સવારે ઊઠતાંની સાથે આપણું મન તાજું અને ખાલી હોય છે અને તેને ભગવાન તરફ વાળવું સરળ બને છે. દિવસ દરમિયાન, આપણે જગતના સંપર્કમાં આવ્યા બાદ, આપણું મન અનેક વિચારો અને પ્રભાવોથી વિચલિત રહે છે અને તેને ધ્યાનમાં પરોવવું વધુ અઘરું રહે છે. તેથી સવારના સૂર્યોદય પહેલાંના બે કલાક જેને બ્રહ્મમૂહુર્ત (ભગવાન માટેનો સમય) કહેવાય છે તેને સાધના માટે સૌથી મહત્ત્વનો ગણવામાં આવે છે. તે રાત્રિનો અંતિમ પ્રહર હોય છે. ગ્રંથો કહે છેઃ બ્રહ્મે મુહુર્તે ઉત્તિષ્ઠેત 'બ્રહ્મમૂહુર્તમાં જાગો અને સાધના કરો.'

પરંતુ જો તમારા કામ અથવા ઘરની દિનચર્યામાં સવારના કલાકો ન નીકળતા હોય તો તમે દિવસ દરમિયાન અન્ય કોઈપણ કલાક લઈ શકો છો અને જો એક સાથે લાંબો સમય શક્ય ન બનતું હોય તો તમે થોડા થોડા સમયમાં કરીને એક કલાકની સાધના પણ કરી શકો છે. આપણે આપણી દૈનિક સાધના આપણી જરૂરિયાત પ્રમાણે આયોજિત કરી શકીએ છીએ.

પ્ર) સાધના માટે બેસતી સમયે કેવી રીતે બેસવું જોઈએ?

ઉ) આપણે કઈ રીતે બેસીએ છીએ તે એટલું મહત્ત્વનું નથી. ધ્યાન માટેનાં અનેક આસનો હઠ યોગ પ્રદિપીકામાં જણાવ્યાં છે જેવા કે પદ્માસન, અર્ધ પદ્માસન, ધ્યાનવીર આસન, સિદ્ધાસન અને સુખાસન. આપણે તેમાંનું કોઈ પણ આસન ધારણ કરી શકીએ જેમાં આપણે આરામપૂર્વક, હલનચલન કર્યા વિના ધ્યાનમાં બેસવા સક્ષમ હોઈએ.

યોગ દર્શનના પ્રચારક, મહર્ષિ પતંજલિ કહે છેઃ સ્થિરસુખમાસનમ્ (૨.૪૬) 'ધ્યાન ધરવા માટે, હલનચલન વિના એવા કોઈપણ આસનમાં બેસો જે તમારા માટે આરામદાયક હોય.'

આપણે જે પણ આસન ધારણ કરીએ, આપણે જાગૃત રહેવું આવશ્યક છે. સાધનામાં, આળસ અને નિદ્રાધીન થઈ જવાની વૃત્તિ જોવા મળે છે. તેવું એટલા માટે થાય છે કે શરૂઆતમાં આપણું માયિક મન આ દિવ્ય ચિંતનને સ્વીકારતું નથી. જ્યારે આપણે ભગવાનનું ધ્યાન ધરીએ છીએ ત્યારે આપણે સુસ્ત થઈ જઈએ છીએ. તેથી, આપણે લોકોને ધ્યાન અને જપ નામમાં ઊંઘે ચડી જતાં જોઈએ છીએ. આવું ન થાય તે માટે ધ્યાન દરમિયાન ટટ્ટાર બેસવું જરૂરી છે.

બ્રહ્મસૂત્ર (વેદાંત દર્શન)માં સાધનાના વિષય પર ત્રણ સૂત્રો છે.

આસીનઃ સમ્ભવાત્ (૪.૧.૭)

'સાધના કરવા માટે, યોગ્ય રીતે બેસો.'

અચલત્વં ચાપેક્ષ્ય (૪.૧.૯)

'એ જુઓ કે તમે ટટ્ટાર અને સ્થિર બેઠેલા હોવ.'

ધ્યાનાચ્ચ (૪.૧.૮)

'આ રીતે બેસીને તમારાં મનને ધ્યાનમાં પરોવો.'

કેટલાક લોકો સાંધાના દુખાવાને કારણે જમીન પર બેસી શકતા નથી. તેમણે હતાશ થવાની જરૂર નથી; તેઓ ધ્યાનનો અભ્યાસ ખુરશી પર બેસીને પણ કરી શકે છે.

પ્ર) સાધના દરમિયાન આપણે કઈ તરફ મોં રાખી બેસવું જોઈએ?

ઉ) દિશા માટે કોઈ જ બાધ નથી. ભક્તિધ્યાનનો ઉદ્દેશ્ય ભગવાનના વ્યક્તિત્વમાં રસતરબોળ થઈ મનને શુદ્ધ કરવાનો અને બધી જ માયિક અડચણોથી મુક્ત કરવાનો છે. ભગવાન સર્વવ્યાપક છે અને તેથી દરેક દિશા શુદ્ધ છે. વૈદિક ગ્રંથો વારંવાર ભગવાનની સર્વવ્યાપકતા વિશે કહે છેઃ

એકો દેવઃ સર્વભૂતેષુ ગૂઢઃ સર્વવ્યાપી (શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્ ૬.૧૧)

'ભગવાન એક જ છે. તે દરેકના હૃદયમાં વિરાજમાન છે. તે જગતમાં સર્વત્ર છે.'

પુરુષ એવેદં સર્વં યદ્ભૂતં યચ્ચ ભવ્યમ્ (પુરુષ સૂક્તમ્ ૨)

'ભગવાન સર્વત્ર વ્યાપ્ત હતો અને વ્યાપ્ત રહેશે.'

તેથી દિશા માટે બહુ વિચલિત થવાની જરૂર નથી. તેનાં કરતાં આપણે એક મહત્ત્વના મુદ્દા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ જે છે આપણાં અંતઃવિચારોને ઉત્કૃષ્ટ ભાવનાઓથી અલંકૃત કરવા.

પ્ર) આપણે ધ્યાન ધરવું જોઈએ?

ઉ) દુનિયામાં રીતો પ્રવર્તમાન છે. ઝેન, બૌદ્ધ, તાંત્રિક, તાઓ પદ્ધતિ વગેરે. દરેકની પેટા શાખાઓ છે અને તેમની પેટા-પેટા શાખાઓ પણ છે. હિંદુ ધર્મના અનુયાયીઓમાં પણ અનેક ધ્યાનની પદ્ધતિઓ પ્રવર્તમાન છે.

શેનું ધ્યાન ધરવું એ નક્કી કરતી વખતે એ ખાસ યાદ રાખો કે ધ્યાન કેવળ એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ કરવા માટે નથી, પરંતુ મનની શુદ્ધિ માટે પણ છે. શ્વાસ, ચક્ર, શૂન્ય, જ્યોતિ વગેરે પર ધ્યાન કરવાથી એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે. પરંતુ, મનનું શુદ્ધિકરણ પ્રભાવી રીતે ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે આપણે આપણા મનને પરમ પવિત્ર ભગવાન પર કેન્દ્રિત કરીએ. આ ભક્તિયોગ શૈલીનું ધ્યાન છે અથવા રૂપધ્યાન છે જે વિશે આપણે માનસિક ચિત્રણના પ્રભાવ વિષયક અગાઉના પ્રકરણમાં ચર્ચા કરી હતી. ભગવદ્ગીતા કહે છેઃ

મામ્ ચ યોऽવ્યભિચારેણ ભક્તિયોગેન સેવતે
સ ગુણાન્સમતીત્યૈતાન્બ્રહ્મભૂયાય કલ્પતે
(૧૪.૨૬)

'જે અનન્ય ભક્તિ દ્વારા મારી સેવા કરે છે તે માયાના ત્રિગુણોથી પરે થઈ અને પ્રબુદ્ધ અવસ્થાને પામે છે.'

વેદો મુજબ, માયિક ઊર્જા ત્રણ ગુણોની બનેલી છે સત્ત્વ, રજસ અને તમસ. આ ત્રણેયને માયિક પ્રકૃતિનાં ગુણો કહેવાય છે. માયાથી સર્જિત સર્વ આ ત્રણ ગુણોના ક્ષેત્રની અંતર્ગત રહેલું છે. પ્રાણ પર ધ્યાન ધરવાની અવસ્થાને તેના સાધકો ભલે ગુણાતીત કહેતા હોય પરંતુ તે વિધાન ક્ષતિપૂર્ણ છે. વાસ્તવિક ગુણાતીત ધ્યાન એ છે કે જેમાં ધ્યાનનો ઉદ્દેશ્ય ભગવાન હોય, જેઓ માયાના ત્રણેય ગુણોથી પરે છે.

તેથી, ટૂંકમાં કહીએ તો આપણા ધ્યાનનો ઉદ્દેશ્ય અન્ય કોઈ નહિ પરંતુ સ્વયં પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન જ હોવા જોઈએ.

ચિંતન, ધ્યાન અને ભક્તિનો આપણી સાધનામાં સમન્વય

સાધનાના વિવિધ પરિમાણોની ચર્ચા કર્યા બાદ આપણે તેના વ્યાવહારિક પાલનના અતિ મહત્ત્વના પરિમાણમાં પ્રવેશ કરી શકીએ. મેં વિવિધ વ્યવહારિક રીતોની યાદી બનાવી છે, જેને આપણે આપણી સાધનામાં સમવિષ્ટ કરી શકીએ.

સાધનાનાં સોપાનો

૧) હરિ અને ગુરુની છબીથી યુક્ત પૂજા સ્થાનનું નિર્માણ કરો અને તેની સામે બેસો. આ ભક્તિ પરાયણ થવા માટે આવશ્યક અનુકૂળ બાહ્ય વાતાવરણનું સર્જન કરવામાં સહાયરૂપ થશે. એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો કે આ આવશ્યક સોપાન નથી. જો તમે બાહ્ય મૂર્તિઓ વિના ધ્યાન કરવાનું ઇચ્છો તો તમે તે પણ કરી શકો છો. દાખલા તરીકે, તમે સવારે ઊઠ્યા બાદ તરત જ તમારા ધ્યાનનો પ્રારંભ કરી શકો.

૨) કોઈપણ આરામદાયક આસનમાં બેસો. આ અંગેની વિસ્તૃત સ્પષ્ટતા આગલા વિભાગ: સાધના વિશેના સામાન્ય પ્રશ્નોમાં કરી છે.

૩) ભગવાનના સ્વરૂપને તમારી સમક્ષ લાવીને સાધનાનો પ્રારંભ કરો.

આ ત્રીજા સોપાન બાદ, ભગવાનનું સ્વરૂપ સામે રાખીને, તમે સાધનાની નીચે જણાવ્યામાંની કોઈપણ અથવા સર્વ પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરી શકો છો. આ પદ્ધતિઓ એટલી પ્રભાવશાળી છે કે તેમાંની પ્રત્યેક રીતમાં તમારા મનનું મૂળથી પરિવર્તન કરવાની ક્ષમતા છે. આગલા પ્રકરણોમાં ચર્ચા કરવામાં આવેલ પદ્ધતિઓની માહિતી અહીં ફરીથી સંક્ષેપમાં આપવામાં આવેલી છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૧

રૂપધ્યાન કરો. તમે હરિ અને/અથવા ગુરુના સ્વરૂપનું તમારા હૃદયમાં કે તમારી સમક્ષ ધ્યાન ધરો. આમ કરવાથી મનને ધ્યાન ધરવા માટે એક મૂર્ત આધાર પ્રાપ્ત થશે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૨

ભગવાનના અદ્‌ભુત દિવ્ય ગુણોનું ચિંતન કરો. તે તમારા મનને ભગવાન પ્રત્યે આકર્ષિત થવામાં સહાયરૂપ થશે. આ પ્રક્રિયાની વિગતવાર સમજ પ્રકરણ-૯માં આપેલી છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૩

તમારા અને ભગવાનના શાશ્વત સંબંધનું વારંવાર ચિંતન કરો, જેથી તમારો તેમના માટેનો પ્રેમ પ્રગાઢ બને. ચિંતન કરો: 'તેઓ મારા છે અને હું તેમની છું.' આ પ્રક્રિયાનું વિસ્તૃત વર્ણન પ્રકરણ-૯માં કરવામાં આવ્યું છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૪

સ્વગોષ્ઠિ દ્વારા તમે તમારા મનને શરણાગતિના ભાવમાં ઢાળવાનો પ્રયાસ કરો તે વિશે પ્રકરણ-૬ ('ભગવદ્‌કૃપાનો આધાર પ્રાપ્ત કરવો'ના વિભાગ 'શરણાગતિના છ આયામ'માં સમજણ આપવામાં આવી છે. ઉદાહરણ તરીકે, સતત વિચારો કે 'મારે મારી કામનાને ભગવાનની ઇચ્છામાં લય કરવી જોઈએ. મારે ભગવાનની ઇચ્છાથી વિપરીત અન્ય કોઈપણ કામના કરવી જોઈએ નહિ.'

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૫

ભગવાનની મનમાં સેવા કરી તેમના પ્રત્યેના નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનું સંવર્ધન કરો. આ સેવા તમને તમારી ખુશીને બદલે ભગવાનના સુખનું ચિંતન કરવા પ્રેરશે. તે તમને મેળવવા કરતાં આપવા પર અધિક કેન્દ્રિત કરશે. આ વિશે પ્રકરણ-૯ માનસિક ચિત્રણ અને રૂપધ્યાનમાં ભગવાનની માનસિક સેવા વિભાગમાં સવિસ્તાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૬

આ પુસ્તકમાં આપેલ કોઈપણ જ્ઞાનની રત્ન-કણિકા લઈને તેને મનન, શ્રવણ અને નિદિધ્યાસન દ્વારા અંતર્ગત કરો. આ અંગે પ્રકરણ-૫: બુદ્ધિના સશક્તિકરણના ત્રણ સોપાનોમાં વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૭

હૃદયની પૂર્ણ નિષ્ઠા સાથે ભગવાનની આરાધના કરો, ભક્તિના અશ્રુ સાથે તેમની કૃપા માટે તેમની પાસે યાચના કરો. અહીં ઉદ્દેશ્ય ભગવાન માટે તીવ્ર વિરહની ભાવના જાગ્રત કરવાનો છે. તે વિશે પ્રકરણ-૯ માનસિક ચિત્રણ અને રૂપધ્યાનના વિભાગ વિરહની ભાવના પર ધ્યાનમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ-૮

તમારી દૈનિક સાધના કર્યા બાદ, અગાઉના વિભાગમાં વર્ણન કર્યું છે તે પ્રમાણે શેષ દિવસ દરમિયાન ભગવાનની હાજરી અનુભવવાનો અભ્યાસ કરો. આ તમને ભગવદ્-સ્મૃતિ સાથે તમારા સંસારના કર્તવ્યોનું વહન કરવામાં સહાયરૂપ થશે. આ આખી પ્રક્રિયાનું વિસ્તૃત વર્ણન પ્રકરણ-૭: દૈનિક જીવન માટે કર્મયોગના વિભાગ: ભગવાનની હાજરીનો અભ્યાસમાં કરવામાં આવ્યું છે.

દૈનિક સાધનાના એક ભાગ તરીકે આમાંથી કોઈપણ સાધનાનો અલગ અથવા સમન્વય કરીને અભ્યાસ કરી શકાય.

આમ તો આ પદ્ધતિઓ સરળ અને સીધી છે, પરંતુ નવીન સાધકોને તે કઠિન લાગી શકે છે. જો કોઈને આનાંથી પણ સરળ ઉપાય જોઈતો હોય તો શું કરવાનું? તો સૌથી સરળ પ્રક્રિયા છે કીર્તન.

કીર્તનની પ્રચલિત પ્રક્રિયા

સાધનાને સરળ બનાવવા અને સાથે મળીને સાધનાનો અભ્યાસ કરવા ઇતિહાસમાં અનેક મહાન સંતોએ કીર્તનોની રચના કરી છે. આ કાવ્યાત્મક પદો હોય છે જે પ્રાર્થના, ધ્યાન અને ભક્તિભાવથી ભરપૂર હોય છે. તેમને વિવિધ ધાર્મિક પરંપરાઓમાં ભજન, શબદ, કૅરલ જેવા અલગ અલગ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. આ કીર્તનો મનન અને ચિંતનની સામગ્રીથી ભરપૂર હોય છે. જ્યારે ભક્તો કીર્તન ગાય છે ત્યારે તેઓ નૈસર્ગિક રીતે ભાવને અંતર્ગત કરે છે. આમ, કીર્તન દ્વારા લોકોને મન પ્રબંધનનો સરળ માર્ગ ઉપલબ્ધ થાય છે.

કીર્તનનો અર્થ શું? વ્યાખ્યાની દૃષ્ટિએ કીર્તન એટલેઃ

નામલીલાગુનાદીનામુચ્ચૈર્ભાષા તુ કીર્તનમ્

(ભક્તિ રસામૃત સિંધુ ૧.૨.૧૪૫)

ભગવાનના નામ, રૂપ, ગુણો, લીલા, ધામ તથા તેમના પરિકરો વગેરેનું ગાન કરવું તેને કીર્તન કહે છે. તે ત્રિધા ભક્તિની પ્રક્રિયાથી બને છે. જેમાં ત્રણ પ્રકારની ભક્તિ સમાવિષ્ટ છે:

(૧) શ્રવણ (૨) કીર્તન (૩) સ્મરણ

અહીં મુખ્ય ધ્યેય જ્યારે આપણે કીર્તન સાંભળીએ અથવા ગાઈએ ત્યારે આપણું મન ભગવાન પર કેન્દ્રિત કરી રાખવાનું છે અને તે કીર્તન દરમિયાન સરળ બની જાય છે. મન વાયુ જેવું ચંચળ છે અને તે એક વિચારથી બીજા વિચારમાં ભટક્યા કરે છે. કીર્તન ગાવા અને સાંભળવાથી આપણી ઇન્દ્રિયો કાર્યરત રહે છે અને તે મનને ભટકતું અટકાવવામાં મદદરૂપ રહે છે. આમ, કીર્તન એ ભક્તિ સાધનાની પ્રભાવશાળી પદ્ધતિઓમાંથી એક છે.

ભારતીય ઇતિહાસના સંતો માટે કીર્તન એ ભક્તિનું અતિ લોકપ્રિય માધ્યમ રહ્યું છે. સૂરદાસ, તુલસીદાસ, મીરાબાઈ, ગુરુ નાનક, કબીર, તુકારામ, એકનાથ, નરસિંહ મહેતા, જયદેવ, ત્યાગરાજ અને અન્ય મહાન કવિઓ ઉદાત્ત ભક્તિ સંતો પણ હતા. તેઓએ અનેક ભજનોની રચના કરી અને તેમનો હરિ શ્રવણ, કીર્તન અને સ્મૃતિમાં ઉપયોગ કર્યો. વૈદિક ગ્રંથોએ પણ કીર્તનના ગુણની ખૂબ પ્રશંસા કરી છે:

કલેર્દોષનિધે રાજન્નસ્તિ હ્યેકો મહાન્ ગુણઃ
કીર્તનાદેવ કૃષ્ણસ્ય મુક્તસઙ્ગઃ પરં વ્રજેત્
(શ્રીમદ્ ભાગવતમ્ ૧૨.૩.૫૧)

'કળિયુગ એ દોષોનો સિંધુ છે, પરંતુ તેનો એક મહાન ગુણ છે. શ્રીકૃષ્ણના કીર્તન કરવાથી વ્યક્તિ માયાની પકડમાંથી મુક્ત થાય છે અને દિવ્ય લોકની પ્રાપ્તિ કરે છે.'

અવિકારી વા વિકારી વા સર્વ દોષૈક ભાજનઃ
પરમેશ પદં યાતિ રામ નામાનુકીર્તનાત્
(અધ્યાત્મ રામાયણ)

'કોઈ વ્યક્તિ નિષ્કામ હોય કે તે કામનાઓથી ભરપૂર હોય, તે નિષ્કલંક હોય કે અપરાધી હોય, જો તેઓ શ્રીરામના નામનું કીર્તન કરશે તો તેને ભગવદ્-પ્રાપ્તિ થશે.''

પાપાનલસ્ય દીપ્તસ્ય મા કુર્વન્તુ ભયં નરાઃ
ગોવિન્દ નામ મેઘૌઘૈર્નશ્યતે નીર બિન્દુભિઃ
(ગરુડ પુરાણ)

'માનવે તેમના જૂના પાપોના દાહક અગ્નિની ચિંતા ન કરવી જોઈએ, ભગવદ્ નામના પવિત્ર વાદળોમાંથી વરસેલાં વર્ષાબિંદુઓ તેમનો નાશ કરશે.'

હરેર્નામ હરેર્નામ હરેર્નામૈવ કેવલમ્
કલૌ નાસ્ત્યેવ નાસ્ત્યેવ નાસ્ત્યેવ ગતિરન્યથા
(બૃહદ્ નારદીય પુરાણ)

'ત્રણ વાર ઘોષણા કરો કે ભગવદ્-નામ એ મારું જીવન છે. કળિયુગમાં મુક્તિ માટે અન્ય કોઈ માર્ગ નથી, અન્ય કોઈ માર્ગ નથી, અન્ય કોઈ માર્ગ નથી.'

એહિં કલિકાલ ન સાધન દૂજા,
યોગ યગ્ય જપ તપ વ્રત પૂજા
રામહિ સુમિરિઅ ગાઇઅ રામહિ,
સંતત સુનિઅ રામ ગુન ગ્રામહિ
(રામાયણ)

'આ કળિયુગમાં અષ્ટાંગ યોગ, યજ્ઞયાગ, માળાજાપ કે કોઈ પ્રકારના ઉપવાસ જેવી અન્ય કોઈપણ આધ્યાત્મિક સાધનાઓ સફળ થતી નથી. કેવળ રામ નામના મહિમાનું ગાન કરો, સંતો પાસેથી તેમનું શ્રવણ કરો તથા મનમાં તેમનું સ્મરણ કરો.'

આમ, આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે કેવી રીતે વૈદિક ગ્રંથો સર્વાનુમતે કીર્તનના મહિમાની તથા તેનાથી થતા લાભની પ્રશંસા કરે છે. આમ છતાં, આપણે તે ન ભૂલવું જોઈએ કે યાંત્રિક રીતે જપ કરવાથી મનની શુદ્ધિ નહીં થાય. શ્રવણ અને કીર્તન તો જ સહાયરૂપ થશે જો તેનું મૂળ તત્ત્વ સ્મરણ હશે. ભગવાનમાં મનને નિરંતર પરાયણ રાખવું એ સર્વાધિક અગત્યનું છે.

કૃપાળુ પદ્ધતિ

આ પ્રકરણમાં આગળ આઠ પ્રકારની આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓ બતાવી છે જેનો સાધનાના અભ્યાસમાં સમાવેશ કરી શકાય છે. અધિકાંશ મુમુક્ષુઓ માટે તે કઠિન કાર્ય બની રહે. તેથી ઘણીવાર શિક્ષક માટે એ ઉચિત હોય છે કે તે અધિક સરળ ઉપાય સૂચવે. એવો ઉપાય જેના ઉપર શિષ્ય આધાર રાખીને વળગી રહે. આ માહિતીને ધ્યાનમાં રાખીને મેં કૃપાળુ પદ્ધતિની રચના કરી છે જે આધ્યાત્મિક સાધના માટેનો એક સરળ રસ્તો છે અને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતોનો સમન્વય છે.

એક કલાકની સાધના માટેનો ક્રમ:

૨૦ મિનિટ – પ્રવચન સાંભળો
૧૦ મિનિટ - રૂપધ્યાન
૫ મિનિટ – દૈનિક પ્રાર્થના
૨૦ મિનિટ – કીર્તન (જપ ધ્યાન)
૫ મિનિટ – આરતી
----
૬૦ મિનિટ - કુલ સમયગાળો

દૈનિક સાધનાનું ઑનલાઇન પ્લેટફોર્મઃ

જો તમને આ ૬૦-મિનિટની આધ્યાત્મિક સાધનાનો ક્રમ પસંદ હોય તો તમે મારી ટીમ દ્વારા તૈયાર કરાયેલ ઓનલાઇન પોર્ટલ www.mydailysadhana.org પર જઈ શકો છો. આ વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાંથી આવતા પિપાસુઓ માટે તેમના ઘરે બેઠાં બેઠાં, પોતાની અનુકૂળતાએ નિયમિત આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે તૈયાર કરવામાં આવેલું અજોડ આધ્યાત્મિક મંચ છે. તેના દ્વારા તમે પ્રતિદિન તમારી આધ્યાત્મિક સાધના તલ્લીન થઈને સુયોજિત શૈલીથી કરી શકો છે.

દૈનિક પાઠોમાં પદ્ધતિસર રીતે સંયોજિત તથા અતિ ચીવટથી રચિત આ અભ્યાસક્રમો દ્વારા શાશ્વત વૈદિક તત્ત્વજ્ઞાન શીખવામાં તથા તેને આત્મસાત્ કરવામાં દૈનિક સાધના તમને સહાય કરશે.

પ્રત્યેક દૈનિક પાઠમાં એક વિશેષ પ્રવચન, રિવ્યૂ સ્લાઇડ્સ, ઑડિયો, ક્વિઝ અને તમારી સમજની સમીક્ષા કરવા તથા તમારી પ્રગતિનું માપ કાઢવા માટે સ્વાધ્યાયનો સમાવેશ થાય છે.

- વિશિષ્ટ માર્ગદર્શિત ધ્યાન અને કીર્તન દ્વારા તમે પ્રતિદિન જે શીખો તેની સાધના કરો.
- આંતરક્રિયા માટેના ગોષ્ઠિ-મંડળમાં ભાગ લો જેમાં તમે તમારા પ્રશ્નો પ્રસ્તુત કરીને દૈનિક સાધનાના સમુદાય પાસેથી ઉત્તરો પ્રાપ્ત કરી શકો છો.
- દૈનિક સાધના પૂર્ણ કરી બોનસ પોઇંટ મેળવો જેના દ્વારા પુસ્તકો, સીડી, ડીવીડી, વિશિષ્ટ ઓડિયો અને વીડિયો વગેરે ડાઉનલોડ કરી શકાશે.

દૈનિક સાધના મોબાઇલ પર પણ ઉપલબ્ધ છે અને વિવિધ માધ્યમો દ્વારા પણ તેમાં પ્રવેશ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વધુ માહિતી અને સભ્યપદ માટે મુલાકાત લોઃ www.mydailysadhana.org

નિરંતર સાધના નિપુણતા તરફ અગ્રેસર કરે છે

અંગ્રેજીમાં પ્રચલિત કહેવત 'પ્રૅક્ટિસ મેક્સ પરફેક્ટ' વિશે આપણે બધા જાણીએ છીએ. તે આધ્યાત્મિક સાધનાના ક્ષેત્રમાં અધિક લાગુ પડે છે કારણ કે એક કડવી હકીકત એ છે કે

મન ચંચળ, અસ્થિર, મજબૂત અને હઠી હોય છે.

- મન ચંચળ છે કારણ કે તે એક પરથી બીજા વિષય પર ભટક્યા કરે છે.
-તે અશાંત છે કારણ કે તે વ્યક્તિની ચેતનામાં ઘૃણા, ક્રોધ, લોભ અને આસક્તિ સ્વરૂપે ઉથલપાથલ કરે છે.
-તે મજબૂત છે કારણ કે તે તેના પ્રચંડ પ્રવાહોથી બુદ્ધિ પર હાવી થઈ જાય છે અને વિવેકબુદ્ધિનો નાશ કરે છે.
-તે જક્કી છે કારણ કે જ્યારે તે એક નુક્સાનકારક વિચારને પકડે છે પછી તે તેને છોડવાનો ઇનકાર કરે છે અને બુદ્ધિ હતાશ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેનું વારંવાર ચિંતન કર્યા કરે છે.

આમ, આપણે જ્યારે આગલા વિભાગોમાં વર્ણવેલી રીતોનો અભ્યાસ કરતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણને ગંભીર અવરોધોનો સામનો કરવો પડે છે. આપણે અનુભવીએ છીએ કે ભલે ગમે તેટલું આપણે મનને કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છતાં પણ તે દિવ્યતામાંથી માયા તરફ સરળતાથી જતું રહે છે.

ભગવદ્‌ગીતાના શ્લોક ૬.૩૪માં અર્જુન પોતાની સમસ્યાનો ભગવાન સમક્ષ સ્વીકાર કરે છે.

ચંચલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથિ બલવદ્દ્રઢમ્
તસ્યાહં નિગ્રહં મન્યે વાયોરિવ સુદુષ્કરમ્

તે શ્રીકૃષ્ણને કહે છે કે તેને પ્રતીત થાય છે કે મનનું નિયંત્રણ કરવું એ વાયુને નિયંત્રિત કરવા કરતાં પણ અધિક મુશ્કેલ છે. આ એક બહુ જ ઉચિત ઉપમા છે કારણ કે કોઈપણ વ્યક્તિ ક્યારેય આકાશમાં રહેલા વાયુને નિયંત્રિત કરવા વિશે વિચારી પણ ન શકે.

શ્રીકૃષ્ણ આ સમસ્યાને નકારતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ એમ પણ કહી શક્યા હોત કે, ‘અર્જુન, આ તું શું વ્યર્થ વાત કરે છે? મનનું નિયંત્રણ તો સરળતાથી કરી શકાય છે.’ તેવું કહેવાને બદલે શ્રીકૃષ્ણ સંમત થાય છે કે મનને નિયંત્રિત કરવું વાસ્તવમાં કઠિન છે. પરંતુ અઘરું એટલે અશક્ય નહીં. દુનિયામાં ઘણી ચીજો પ્રાપ્ત કરવી અઘરી હોય છે પરંતુ આપણે તેના માટે પ્રયત્ન કરવામાં હતાશ થતાં નથી.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે, દરિયાખેડૂઓને ખબર હોય છે કે દરિયો ખેડવો જોખમી છે અને ભયંકર તોફાનની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. છતાંયે, તેઓ આ પ્રકારના ભયને કિનારે બેઠા રહેવા માટે પર્યાપ્ત ગણતા નથી. મોટર ચલાવનાર વ્યક્તિને ખ્યાલ હોય છે કે ધોરીમાર્ગો પર અકસ્માતો થવાની શક્યતા રહે છે પરંતુ છતાં તેઓ કલાકો સુધી ગાડી ચલાવવાનું જોખમ ઉઠાવે છે.

શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનની ટિપ્પણીનો જવાબ તેને ‘મહાબાહો’ અર્થાત્ ‘શક્તિશાળી વ્યક્તિ’ તરીકે સંબોધીને આપે છે.

અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્
અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે
(ભગવદ્ગીતા ૬.૩૫)

તેઓ કહે છે, ‘હે અર્જુન! તેં યુદ્ધમાં સૌથી શૂરવીર યોદ્ધાઓને પરાજિત કર્યા છે. તો શું તું મનને પરાજિત નહીં કરી શકે?’ તેઓ અર્જુનને સુનિશ્ચિત કરાવે છે કે મનનું નિયંત્રણ થઈ શકે છે પરંતુ તેના માટે બે જોડિયા ઉપાયો આવશ્યક છે, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ. વૈરાગ્ય એટલે સાંસારિક જગતથી અનાસક્તિ. તે મનને ભૂતકાળમાં જ્યાં વિષયોની આદત પડેલી છે તેની

આસક્તિની દિશામાં જતું રોકે છે. અભ્યાસનો અર્થ છે જૂની આદતોમાં પરિવર્તન કરીને નવી આદતોનો વિકાસ કરવા માટે કરવામાં આવતા સંગઠિત અને નિરંતર પ્રયત્નો.

આમ, અભ્યાસ એ મન પ્રબંધન માટેનું એક આવશ્યક પરિબળ છે. હકીકતમાં તો, માનવજગતના દરેક ક્ષેત્રમાં અભ્યાસ એક એવી કૂંચી છે કે જે નિપુણતા અને ઉત્કૃષ્ટતાના દ્વાર ખોલી નાંખે છે. તે જ રીતે, પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાનનાં ચરણોમાં શરણ મેળવીને જ હઠીલાં અને અશાંત મનને શાંત કરી શકાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ કેટલાક સૂત્રો દ્વારા આ જ સૂચનાઓ આપી છે: અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ (યોગ દર્શન ૧.૧૨)ઃ 'મનની ક્ષુબ્ધતાને સતત અભ્યાસ અને અનાસક્તિ દ્વારા નિયંત્રિત કરી શકાય છે.' મનને સંસારથી દૂર કરવું-આ વૈરાગ્ય છે-તથા મનને ભગવાનને આશ્રિત કરવું -આ અભ્યાસ છે.

હવે, જો મન ભટકી જાય તો તેને પ્રભુમાં પાછું વાળવા માટેની એક સરળ રીત વિશે ચર્ચા કરીશું.

જ્યાં આપણું મન ભટકે છે, ત્યાં પણ ભગવાનની અનુભૂતિ કરો

વાંદરાને તાલીમ કઈ રીતે આપી શકાય? તે ખૂબ જ ચંચળ પ્રાણી છે અને છતાં પણ મદારીઓ તેને એવી તાલીમ આપે છે કે જેથી તે શાંતિપૂર્વક બેસી રહે છે અને જ્યારે જે તરકીબ કરવાનું કહેવામાં આવે તે કરે છે. વાંદરાને આટલી હદે અનુશાસિત કરી શકવાનું રહસ્ય શું છે?

પ્રથમ દિવસે મદારી વાંદરાને સો ફૂટના દોરડા સાથે બાંધે છે અને પછી રમવા દે છે. જ્યારે વાંદરો તેના આ પરિધની બહાર જાય છે ત્યારે આ દોરડું તેનાં ગળા પાસે ખેંચાય છે. ધીરે ધીરે તે સમજી જાય છે કે તેના સો ફૂટના વર્તુળમાં જ તે મસ્તી અને કૂદાકૂદ કરવી હિતાવહ છે. બીજા દિવસે, મદારી આ દોરડું નાનું કરીને તેને પચાસ ફૂટનું બનાવે છે. ફરી, વાંદરું તેની બહાર જવાનો પ્રયાસ કરે છે અને દોરડું તેને એમ કરવાથી રોકે છે અને તે આ સીમિત વર્તુળમાં રહેવાનું શીખી જાય છે. તે રીતે જ્યારે દોરડું ફક્ત છ જ ફૂટનું રહી જાય છે ત્યારે વાંદરું એવું નક્કી કરી લે છે કે કૂદાકૂદી કરવામાં કોઈ મજા નથી અને તેથી તે ચૂપચાપ બેસી રહે છે.

આપણું મન વાંદરાની જેમ જ ખૂબ જ ચંચળ છે અને તે એક વિષયથી બીજા વિષય પર ભટક્યા કરે છે. પરંતુ જો આપણે તેને ભગવાનના દોરડા સાથે બાંધી દેવાનું શીખી જઈએ તો તે શીઘ્રતાથી વશમાં આવી જાય છે.

મનને ભગવાનમાં જોડવું એટલે શું? ધારો કે, તમે શ્રીકૃષ્ણના સ્વરૂપને સમક્ષ રાખીને તમારા રૂપ ધ્યાનની શરૂઆત કરો છો. જો કે, થોડી જ ક્ષણોમાં તમે જોશો કે ભગવાનનું ચિત્ર તો અદૃશ્ય થઈ ગયું છે અને હવે તે તમારા જીવનસાથીના રૂપની કલ્પના કરી રહ્યું છે. જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે લોકો વિહ્વળ બની જાય છે. પરંતુ તેમ કરવાથી સમસ્યા વધુ વિષમ બને છે. જો તમે તમારા મનને ઠપકો આપશો કે, 'મેં તને કેટલી વાર કહ્યું છે કે ભગવાનનું ચિંતન કર અને છતાંયે તું તેમનાથી દૂર થઈ જાય છે.' તો આમ કરવાથી મન તેની બચેલી સ્થિરતા અને સૌમ્યતા પણ ગુમાવી બેસશે. તેના બદલે, જ્યારે જ્યારે મન ભટકી જાય ત્યારે ત્યાં ભગવાનની હાજરીનો અનુભવ કરો. આ રીતે મન ફરીથી ભગવાન તરફ વળી જશે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારું મન તમારા જીવનસાથીની આકર્ષક આંખો તરફ ખેંચાય તો તેમાં પણ ભગવાનની હાજરીનો અનુભવ કરો અને વિચારો કે શ્રીકૃષ્ણ મારા જીવનસાથીની આંખોમાં બેઠા છે અને કહી રહ્યા છે, 'જો પ્રત્યેક સ્થાનના સૌંદર્યનો આધાર હું છું. જો તમે

સુંદરતા પ્રત્યે લાલાયિત થઈ ગયા છો તો તેને મારા દિવ્ય સ્વરૂપમાં શોધો, જે અનંત માત્રામાં ભવ્ય સૌંદર્ય ધરાવે છે.' અહીં ઉદ્દેશ્ય એવું ચિંતન કરવાનો છે કે મન ભગવાન સાથે જોડાયેલું રહે. ભગવદ્‌ગીતા કહે છેઃ

યો મામ્ પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વં ચ મયિ પશ્યતિ
તસ્યાહં ન પ્રણશ્યામિ સ ચ મે ન પ્રણશ્યતિ (૬.૩૦)

'જે લોકો પ્રત્યેક સ્થાને મારું દર્શન કરે છે અને સર્વને મારામાં જુએ છે, તેમનાથી હું કદાપિ દૂર થતો નથી અને તેઓ પણ મારાથી કદાપિ દૂર થતા નથી.' આ શ્લોકમાં ભગવાનને ખોવાનો અર્થ છે કે મનને તેમનાથી દૂર ભટકવા દેવું અને તેમની સાથે હોવું અર્થાત્ મનને અંતે તેમની સાથે જોડી દેવું.

એક અન્ય ઉદાહરણ જોઈએ. ધારો કે તમને કોઈએ દુઃખી કર્યા. હવે, આપણને હાનિ કરતી વ્યક્તિ પ્રત્યે દુઃખ, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ જેવી ભાવનાઓની પુષ્ટિ કરવી એ મનની પ્રકૃતિ છે. પરંતુ જો આપણે તેમ થવા દેવાની સંમતિ આપી દઈશું તો આપણું મન દિવ્ય ક્ષેત્રથી દૂર થતું જાય છે અને આપણાં મનનું ભગવાન સાથેનું જોડાણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. તેના બદલે જો આપણે તે વ્યક્તિમાં પણ ભગવાનને વિરાજેલા જોઈએ તો આપણે વિચારીશું, 'ભગવાન મને આ વ્યક્તિ દ્વારા ચકાસી રહ્યા છે. તેઓ ઇચ્છે છે કે મારામાં સહિષ્ણુતાના ગુણની વૃદ્ધિ થાય અને તેથી તેઓ આ વ્યક્તિને મારી સાથે આ પ્રકારનું દુષ્ટ વર્તન કરવા પ્રેરી રહ્યા છે. પરંતુ હું આ ઘટનાને મારા મનને ખલેલ પહોંચાડવાની સંમતિ આપીશ નહિ.' આ રીતે વિચારવાથી, આપણે આપણા મનને નકારાત્મક લાગણીઓનો શિકાર બનતા અટકાવી શકીએ છીએ.

તે જ રીતે, મન જ્યારે કોઈ મિત્ર કે સગા-સંબંધીમાં આસક્ત બને છે ત્યારે પણ ભગવાનથી વિખૂટું પડી જાય છે. તેના બદલે, જો આપણે આપણા મનને તે વ્યક્તિમાં ભગવાનને જોવાની તાલીમ આપીએ તો જ્યારે જ્યારે આપણું મન તે વ્યક્તિ તરફ ખેંચાશે ત્યારે આપણે વિચારીશું, 'શ્રીકૃષ્ણ આ વ્યક્તિમાં બિરાજમાન છે અને તેથી મને તેમના માટે આકર્ષણ થઈ રહ્યું છે.' આ રીતે, આપણું મન ભગવાન પ્રત્યેની તેની દિવ્ય પરાયણતાને નિરંતર જાળવી શકશે.

ક્યારેક ક્યારેક મન ભૂતકાળની ઘટનાઓનું ચિંતન કર્યા કરે છે. વિષાદ મનને ભૂતકાળમાં લઈ જાય છે અને પરિણામે વર્તમાનમાં થતું ભગવાનનું સ્મરણ અટકી જાય છે. તેને બદલે જો આપણે આપણી ભૂતકાળની ઘટનાઓને ભગવાન સાથે જોડીએ તો આપણે એવું વિચારીશું કે, `ભગવાને હેતુપૂર્વક આ કષ્ટદાયક અનુભવોનું આયોજન કર્યું છે કે જેથી મારામાં સંસાર પ્રત્યે વૈરાગ્યનો વિકાસ થાય તથા હું ભગવાન તરફ વળું. તેઓ મારા કલ્યાણ માટે એટલા પ્રતિબદ્ધ છે કે મારા આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે લાભદાયક હોય એવા સંજોગોનું તેઓ દયાપૂર્વક નિર્માણ કરે છે.' આ પ્રકારના ચિંતનથી આપણે આપણી દિવ્ય-પરાયણતાને સુરક્ષિત રાખી શકીએ છીએ.

નારદ ભક્તિદર્શન કહે છેઃ લોક હાનૌ ચિન્તા ન કાર્યા નિવેદિતાત્મલોકવેદત્વાત્ (સૂત્ર ૬૧)ઃ 'જ્યારે તમને દુનિયામાંથી જાકારો મળે, ત્યારે દુઃખી ન થાઓ. તેમાં ભગવાનની કૃપા જુઓ.'

આપણું સ્વ-હિત એમાં જ છે કે આપણે એક યા બીજી રીતે આપણું મન ભગવાનમાં રાખીએ અને તેવું કરવા માટેની સરળ યુક્તિ છે, સર્વમાં અને સર્વત્ર ભગવાનને જોવા. આ સાધના ધીરે ધીરે એ સિદ્ધિ તરફ અગ્રેસર કરે છે જ્યાં મન સદાય ભગવાન સાથે જોડાઈ જવાનું શીખી જાય છે.

ઉપસંહાર

ભગવાને આપણને ખૂબ જ શક્તિશાળી એવું મન ઉપયોગમાં લેવા આપ્યું છે. આપણે જે કોઇ યંત્ર ખરીદીએ છીએ તે ઉપભોગકર્તા કતેની માર્ગદર્શિકા (યુઝર મેન્યુઅલ) સાથે આવે છે, જેથી આપણે સમજી શકીએ કે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો. આપણે આ જગતમાં આપણી અંદર મન નામના આ અદ્ભુત યંત્રને ફીટ કરાવીને જ આવ્યા છીએ. આપણા માટે અતિ આવશ્યક છે, યુઝર મેન્યુઅલ. આ પ્રકારની માર્ગદર્શિકા વિના મનનાં જટિલ રહસ્યોને સમજવા એક મુશ્કેલ કાર્ય થઈ જાય છે. આ પુસ્તકને તમારા મન માટે એક સંદર્ભ માર્ગદર્શિકા તરીકે લખવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં તમે મન પ્રબંધન માટેના જે આંતરિક શસ્ત્રસરંજામનો અભ્યાસ કર્યો તેના દ્વારા બહાદુરીપૂર્વક તમારા આંતરિક શત્રુઓનો નાશ કરો. આંતરિક યુદ્ધ કદાપિ સરળ હોતું નથી પરંતુ તે જીવનનું અત્યાધિક મહત્વનું યુધ્ધ છે. પ્રત્યેક વિજય તમારી અંદર રહેલા આત્માના વિપુલ ખજાનાઓ તથા દિવ્ય ખજાનાઓના દ્વાર ખોલી નાખશે. તમારા બધાં પ્રયત્નોમાં તમને સર્વથા સફળતા પ્રાપ્ત થાય માટે ભગવાનના આશીર્વાદ તમારી સાથે રહે!

સારાંશ

-આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પાલન માટે સાધના આવશ્યક છે.

-આપણે સાધના માટે પ્રતિદિન એક કલાક સમર્પિત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ. તે આપણને શેષ દિવસ દરમિયાન દિવ્ય ચેતના જાળવવામાં સહાય કરશે.

- જ્યાં સૌથી ઓછા સંસારી પ્રલોભનો હોય તેવા એકાંત વાતાવરણમાં સાધના કરવી જોઈએ, કારણ કે તે મનને દિવ્ય ચિંતનમાં લીન થવા માટે અનુકૂળ રહે છે.

-સાધના માટે કોઈપણ આરામદાયક આસનમાં બેસો. ભગવાનના સ્વરૂપને સમક્ષ રાખીને સાધનાનો પ્રારંભ કરો.

- તેમના અદ્ભુત દિવ્ય ગુણોનું ચિંતન કરો. તમારા તેમની સાથેના શાશ્વત સંબંધનું વારંવાર ચિંતન કરો. ભગવાનની માનસિક સેવા દ્વારા તેમના માટેના નિઃસ્વાર્થ પ્રેમને વધારો.

- જ્ઞાનની કોઈપણ એક કણિકા લઈ લો અને તેનો શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા અભ્યાસ કરો.

- સ્વ-ગોષ્ઠિ દ્વારા મનને શરણાગતિના ભાવ સાથે તૈયાર કરો.

- તમારા હૃદયની સંપૂર્ણ નિષ્ઠાથી ભગવાનને પ્રાર્થના કરો. ભક્તિભર્યા આંસુ વહાવીને તેમની કૃપા માટે યાચના કરો.

-પ્રાર્થના, ધ્યાન, ચિંતન, આત્મનિરીક્ષણનો ભાવ અથવા કેવળ ભગવાનના નામ આમાંનું કોઈ એક અથવા સર્વ ભાવથી નિર્મિત કીર્તનનું ગાન કરીને તમારી સાધનામાં વૃદ્ધિ કરો.

- જો મન ભટકવા લાગે તો હતાશ ન થશો. અનાસક્તિ તથા અભ્યાસ દ્વારા તેને પાછું લાવવાનો અભ્યાસ કરો. મન જ્યાં જાય ત્યાં ભગવાનની વિધમાનતાની અનુભૂતિ કરો.

પરિશિષ્ટ

આરતીભગવાનનો મહિમાગાન કરતું ભજન
અભ્યાસવારંવાર એક જ કાર્ય કરવું
અન્નમય કોષઆત્માની આસપાસનાં પાંચ પરિધિ આવરણોમાંનું સૌથી બહારનું આવરણ જે આપણું દૃષ્ટિમાન શરીર પણ છે.
અંતઃકરણઅલૌકિક હૃદય
અપૌરૂષેયજે માનવ દ્વારા નિર્મિત નથી તે
આસનબેસવા કે ઊભા રહેવાની સ્થિતિ
બહિશ્ટસ્વર્ગ (અરબી ભાષામાં)
ભક્તિભગવાન માટેનો પ્રેમ
ચિંતનકોઈ વિચાર, ધારણા અથવા જ્ઞાનના અંશનું મન અને બુદ્ધિ દ્વારા નિરંતર પુનરાવર્તન
ચિત્તઅવચેતન માનસ
દોષજપાછલા જન્મોનાં કુકર્મોને કારણે આવતા રોગો
દોઝખનરક (અરબી ભાષામાં)
ભગવદ્-પ્રાપ્તિઆત્મા અને પરમાત્માનું મિલન
ગુણમાયિક પ્રકૃતિનાં ત્રણ પ્રકાર
ગુરુપ્રબુદ્ધ આધ્યાત્મિક શિક્ષક જે આપણને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે
જીવાત્માજીવ + આત્મા
કર્મયોગભગવદ્ગીતામાં જણાવ્યા અનુસાર દૈનિક કાર્યો કરતી વખતે મનને નિરંતર ઈશ્વરમાં આસક્ત રાખવાની સાધના
કર્મયોગીજે ભગવાન પ્રત્યે મનને પરાયણ રાખીને સાંસારિક ઉત્તરદાયિત્વનું વહન કરે છે.
કર્મજસાંપ્રત જીવનની બિનઆરોગ્યપ્રદ આદતો તથા જીવન શૈલીથી થતા રોગો
કારનામાકર્મ (અરબી ભાષામાં)
કયામતજીવનનો અંત સમય (અરબી ભાષા)
કીર્તનભગવાનનાં નામ, રૂપ, ગુણ, લીલા, ધામ તથા પરિકરોનું શ્રવણ, ગાન
મનનદિવ્ય જ્ઞાનનું ચિંતન
માનસ રોગમાનસિક રોગ
માનસી સેવામનમાં વિચારો દ્વારા થતી સેવા
મનોમય કોષઆત્માને આવૃત્ત પાંચ આવરણોમાંથી એક. આ અંદરથી ત્રીજા ક્રમનો માનસિક કોષ છે.
માયાભગવાનની માયિક શક્તિ
નિદિધ્યાસનશાસ્ત્રોક્ત જ્ઞાનના આધારે આદતોના નિરંતર નિર્માણની પ્રક્રિયા
પ્રાણમય કોષઆત્માને આવૃત્ત પાંચ આવરણોમાંથી એક. તે અંદરથી ચોથા ક્રમનો પ્રાણમય કોષ છે.

પ્રેયપ્રારંભમાં સુખદ ભાસતું પરંતુ પશ્ચાત્ ઘોર દુઃખનું કારણ બનતું સુખ
સ્મૃતિજન્ય માંદગી એવી મનોદૈહિક અવસ્થા જેમાં મન ભૂતકાળની શારીરિક બીમારીઓની ઘટનાઓનું સ્મરણ કરીને અન્ય કોઈ બાહ્ય કારણ વિના એ જ રોગના લક્ષણોનો અનુભવ કરવા લાગે.

સ્મૃતિજન્ય સુખાકારીએવી મનોદૈહિક અવસ્થા જેમાં મન ભૂતકાળની શારીરિક સુખાકારીનું સ્મરણ કરે છે અને શરીર તેને
અનુસાર પ્રતિક્રિયા આપે છે.

રજસરાજસિક ગુણ

રૂપધ્યાનજગદ્‌ગુરુ શ્રી કૃપાળુજી મહારાજ દ્વારા પ્રચારિત ધ્યાનની એવી પ્રક્રિયા જેમાં ધ્યાન-કર્તા આંખો બંધ
કરીને ભગવાનનાં કોઈપણ સ્વરૂપ અથવા છબી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

સાધના દૈનિક આધ્યાત્મિક સાધના

સંકલ્પકોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ માટેની ઝંખના અથવા કામના

સંસ્કારઅનંત પૂર્વ જન્મોની સંચિત વૃત્તિઓ

સત્સંગભક્તિના પ્રયોજનથી થયેલું સંમેલન

સત્ત્વસાત્ત્વિક ગુણ

શરણાગતિમન, બુદ્ધિ તથા અહંકારનું ભગવાનને સમર્પણ

શાસ્ત્રવૈદિક ગ્રંથો

શ્રવણદિવ્ય જ્ઞાનને સાંભળવાની પ્રક્રિયા

શ્રેયપ્રારંભમાં કટુ લાગતું પરંતુ લાંબા ગાળે મધુર બની જતું સુખ

તમસઅજ્ઞાનની સ્થિતિ/ તામસિક ગુણ

વૈરાગ્યભૌતિક જગતથી વિરક્તિ વિરહ ધ્યાન

વિરહ વેદનાઈશ્વર માટેની તીવ્ર ઝંખના

વિવેકબુદ્ધિનો મન પર વિજય મેળવવાની ક્ષીર ગ્રહણશક્તિ

યજ્ઞવિવિધ મંત્રોચ્ચાર સાથે આચરવામાં આવતો અગ્નિહવન

યોગઈશ્વર મિલન

Other Books by the Author

7 Divine Laws to Awaken Your Best Self
7 Mindsets for Success, Happiness and Fulfilment
Bhagavad Gita, Song of God
Essence of Hinduism
Science of Healthy Diet
Spiritual Dialectics
Yoga for Mind, Body and Soul

Books for Children

Bal-Mukund Wisdom Book
Festivals of India
Healthy Body, Healthy Mind: Yoga for Children
Inspiring Stories for Children (Set of 4 Books)
Mahabharat
My Best Friend Krishna
Ramayana
Saints of India

Let's Connect

If you enjoyed reading this book and would like to connect with Swami Mukundananda, you can reach him through any of the following channels:

Websites: www.jkyog.org, www.jkyog.in
YouTube Channels: 'Swami Mukundananda' and 'Swami Mukundananda Hindi'
Facebook: 'Swami Mukundananda' and 'Swami Mukundananda Hindi'
Instagram: 'Swami Mukundananda' and 'Swami Mukundananda Hindi'
Twitter: Swami Mukundananda (@Sw_Mukundananda)
LinkedIn: Swami Mukundananda
Podcasts: Apple, Google, SoundCloud, Spotify, Stitcher
JKYog Radio: TuneIn app for iOS (Apple App Store) and Android (Google Play Store)
JKYog App: Available for iOS (Apple App Store) and Android (Google Play Store)
WhatsApp Daily Inspiration: We have two broadcast lists. You are welcome to join either or both.
USA: +1 346-239-9675
India: +91 84489 41008

Email: deskofswamiji@swamimukundananda.org

To bring *Science of Mind Management* of Swami Mukundananda to your organisation – as Google, Intel, Oracle, Verizon, United Nations, Stanford University, Yale University, IITS and IIMs have – please write to deskofswamiji@swamimukundananda.org